

تأثير التمرينات النوعية الخاصة وتقويم الاقران علي مستوى أداء بعض صعوبات حركات الجسم في التمرينات الإيقاعية

أ.م.د/عبير وحيد عبد الغني

استاذ مساعد تدريب التمرينات الإيقاعية بقسم تدريب

التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني كلية التربية

الرياضية للبنات جامعة حلوان

المقدمة

أصبح السعي وراء تحقيق الجودة في التعليم العالي مطلباً ضرورياً لمواكبة التوجهات العالمية لتحسين مخرجات التعليم وتحقيق التنمية الشاملة للمجتمع . وهذا الأمر قد ساهم إلي حد كبير في تقدم الأجيال وسهولة الوصول إلي المعلومة وتبسيطها حتي يستفيد منها المتعلم بشكل كامل .

ولكل رياضة مهارات خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، فالتمرينات الإيقاعية من الرياضات التي تتطلب درجة عالية لأداء المهارات حيث تتطلب توافر قدرات بدنية محددة مثل المرونة ، القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوافق ، القوة ، الإلتزان والتحمل بالإضافة إلي صعوبات حركات الجسم التي تؤدي في جمل حركية و تحتاج إلي بذل كثير من الجهد لتعليم وتعلم وإتقان المهارات الحركية المختلفة . (٩ : ٥١)

كما أن الأداء التكنيكي في التمرينات الإيقاعية له مقوماته الفنية الإبداعية ومظاهره التعبيرية الحسية التي تميزه عن الأداء التكنيكي في الرياضات الأخرى حيث تعطيه طابعاً منفرداً جذاباً ومؤثراً ، فالتمرينات الإيقاعية هي خلق وإبداع جمالي لحركات جسمية مترابطة في إنسياب مع الموسيقى المصاحبة لتعبر عن جمال الجسم وقدراته الفائقة وفقاً لأسس علمية تربوية محددة. (٢٤ : ٣) (٣ : ١٩٨) (١٠ : ٩ ، ١٠)

وتحتوي صعوبات حركات الجسم علي الوثبات والفجوات والتوازنات والدورانات والمرونات التي تشتمل عليها الجملة الحركية في التمرينات الإيقاعية ولها خصائص أساسية لا بد من مراعاتها عند تقييم مستوى الأداء ، لذا نجد أن الاعداد المهاري يحظى بأهمية كبيرة في التمرينات الإيقاعية لاكساب الطالبات الخصائص الأساسية الخاصة لرفع مستوى أداء المهارات الحركية المختلفة. (٥٥ : ٩) (٥٠ : ٨)

فالتمرينات النوعية تلعب دوراً هاماً في رفع مستوى أداء المهارات والوصول إلي مستويات عالية من الأداء ، حيث انها 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 اشكال المهارة وأجزائها والتكنيك الحركي للمهارة. (١ : ٥)(١١ : ١٣٨)(٦ : ١٨)(٤ : ١)(١٧ : ٨٠) (١٩ : ١٣) ويتفق مع ذلك علي السعيد ربحان (٢٠٠٧) الذي أشار إلي أهمية التمرينات النوعية التي تخدم المجموعات العضلية في الأداء الحركي والتي تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية. (١٥ : ١١٩)

وإنطلاقاً من أهداف الجودة الشاملة في التعليم العالي والتي تدعو إلي الأهتمام بالمتعلم ليصبح جزءاً رئيسياً في العملية التعليمية من خلال المشاركة الايجابية لفهم الأداء السليم و لتحسين مستوي الأداء المهاري وزيادة فعالية العملية التعليمية ككل، لذلك يجب الأهتمام بالتخطيط للعملية التعليمية علي أساس علمي سليم للوصول بالمتعلم إلي هدف التكامل في الأداء الرياضي.

وهنا يأتي دور التقويم الفعال والمؤثر في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة. (٥ : ٩) فالتقويم يتضمن تقديراً لأداء اللاعبين ثم إصدار أحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددته لهذا الأداء ، كما أنه يتضمن أيضاً تقويم مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة البرامج التعليمية والتدريبية . (١٣ : ٤٤)

ومن أساليب التقويم التي أنتشرت علي نحو متزايد في التعليم العالي أسلوب تقييم الأقران وهو من الأساليب المتنوعة التي تساعد علي إشراك الطلاب في عملية التقويم.(٢٧)

ويعتبر تقييم الأقران هو العملية التي يقوم من خلالها الأفراد بتقييم نظائريهم (الأقران) ولذلك فمشاركة المتعلم مع المعلم في عملية التقييم وسيلة لتوفير فرصة للتعلم لتقييم نفسه .

كما يتم توجيه المتعلمين من قبل المعلم في وقت واحد لمعرفتهم بكيفية التقييم و تحديد المعايير الخاصة لذلك ومكونات التقييم والنقاط الهامة والتغذية الراجعة للمهارات المطلوب تقييمها من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري .(٢٤)

ومن أهداف عملية تقويم الأقران تطوير الأداء وتجويد العمل وتعظيم المخرجات ، و التمرين علي اكتشاف الاخطاء وتذليل العقبات والنظر إلي الذات بعيون الآخرين .فالمتعلم يقوم بتقييم أداء الزميل ومن ثم تقييم الذات وذلك من خلال معرفته للتدرج التعليمي للمهارات والنقاط التعليمية للأداء السليم ،حيث يؤدي المتعلم المهارات والمتعلم الآخر يلاحظ ويقيم ويصحح الأخطاء علي أن يتم تبادل الأدوار للإستفادة القصوي ، وهذا الأسلوب يعتبر بمثابة توفير معلم لكل متعلم والذي بدوره يؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري وبالتالي تحقيق جودة الأداء للمتعلم .

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة بتدريس مقرر التمرينات الإيقاعية لطالبات الفرقة الثالثة ، لاحظت إن معظم الطالبات يجدن صعوبة في أداء بعض صعوبات حركات الجسم المقررة في الجملة الحركية الحرة للفرقة الثالثة ومنها (الليب Leap، الجراند جويتية Grand Jete، الاتيتود Attitude، الرينج Ring) وارجعت الباحثة ذلك إلي أن هذه المهارات تحتاج إلي تكنيك عالي وأساليب تعليم وتدريب وتقويم متنوعة تساعد الطالبات علي أداء الصعوبات الحركية وإتقانها ، ونتيجة لذلك رأت الباحثة ضرورة المساهمة في حل هذه المشكلة فقامت بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية في هذا المجال ،والتي توصلت من خلالها إلي إقتراح برنامجين تدريبين إحدهما يستخدم التمرينات النوعية الخاصة والآخر يستخدم نفس التمرينات النوعية الخاصة بالإضافة إلي أسلوب تقويم الأقران لمعرفة مدي تأثير كلاً منهما علي مستوي أداء هذه الصعوبات محاولة لرفع مستوي الاداء المهاري للطالبات .وذلك إيماناً من الباحثة بضرورة التوصل لأفضل طريقة لتحسين مستوي أداء الطالبات في المهارات قيد البحث مما يؤثر بالإيجاب علي مستوي أدائهم في الجملة الحركية الحرة المقرره للفرقة الثالثة في التمرينات الإيقاعية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

١. تأثير استخدام التمرينات النوعية الخاصة علي مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم (الليب Leap، الجراند جويتية Grand Jete، الاتيتود Attitude، الرينج Ring) في الجملة الحركية الحرة لطالبات الفرقة الثالثة للمجموعة التجريبية الاولى.
٢. تأثير كلاً من استخدام التمرينات النوعية الخاصة و تقويم الاقران علي مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم (الليب Leap، الجراند جويتية Grand Jete، الاتيتود Attitude، الرينج Ring) في الجملة الحركية الحرة لطالبات الفرقة الثالثة للمجموعة التجريبية الثانية .
٣. دلالات الفروق بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في القياسات البعدية.
٤. نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الاولى والثانية .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :-

١. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

٣. وجود فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية .
٤. تزداد نسب التحسن في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة التجريبية الأولى .

المصطلحات :

(١) التمرينات النوعية :

"هي التمرينات التي تعمل في أثنائها المجموعة العضلية أو المجموعات العضلية بالطريقة ذاتها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة الأداء الحركي". (١٦ : ١٧)

(٢) تقويم الأقران :

هو تقييم الطلاب لأقرانهم في نهاية وحدة الدورة التدريبية ويقدمون ملاحظات بناءة. (٢٥)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين وذلك لمناسبته لأهداف البحث.

مجتمع البحث:

طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، للعام الجامعي ٢٠١٧-٢٠١٨ وبلغ عددهم (٢٩٦).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة و(٥٥) طالبة ، تم استبعاد عدد (٢) طالبة راسبات ، (٣) طالبات غائبات غير منتظمات و (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن ليكون عدد عينة البحث الأساسي (٤٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (٢٠) طالبة مجموعته تجريبية أولى ، (٢٠) طالبة مجموعة تجريبية ثانية ، يوضح جدول (١) توصيف العينة .

شروط اختيار العينة:

وقد حرصت الباحثة على إختيار عينة الدراسة من بين الطالبات المنقولات إلى الفرقة الثالثة وليس الباقيات للإعادة .

جدول (١) توصيف مجتمع البحث

م	توصيف مجتمع البحث	العدد	ملاحظات
١	عينة التجربة الاستطلاعية	١٠	
٣	المستبعدات	٥	(٢) راسبات، (٣) غائبات
٤	عينة البحث الأساسية	٤٠	
٥	المجموع	٥٥	طالبة

تجانس أفراد العينة :

قامت الباحثة بإجراء التجانس علي عينة البحث الكلية والبالغ عددها (٥٠) طالبة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ، كما تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث ويوضح ذلك جدول (٢)، (٣).

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في معدلات النمو ن = ٥٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٢١,١٤	٠,٧١	-٠,٢٢
	الطول	١٦٤,٤١	٣,٤٩	-٠,٣٤
	الوزن	٥٩,١٨	٥,٥٤	٠,٨٤

يوضح الجدول أن معامل الالتواء لمعدلات النمو ينحصر ما بين (٣ +) مما يشير إلي أن عينة البحث الكلية تقع في المنحني الإعتدالي وهذا يدل علي تجانس افراد العينة .

جدول (٣) دلالات الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات قيد

البحث ن = ٤٠

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		اختبار ت	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الليپ Leap	1.2750	.65845	1.2750	.65845	.000	1.000
جراند جويتية Grand jete	1.3750	.53496	1.4250	.56835	-.286	.776
الاتيود Attitude	1.0500	.42612	1.1250	.48327	-.521	.606
الرينج Ring	1.4000	.59824	1.4250	.56835	-.135	.893

يوضح الجدول عدم وجود فروق داله احصائيا في القياسات القبليه للمجموعتين التجريبتين الاولي والثانية عند مستوي دلالة (٠,٠١ أو ٠,٠٥) في المتغيرات قيد البحث مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

- جهاز ديجيتال لقياس الطول والوزن .
- استمارة اسماء الخبراء.(مرفق ١)
- استمارات تقييم مستوي الأداء المهاري في الجملة الحركية الحرة في التمرينات الإيقاعية المعدلة والمطبقة بالكلية .(مرفق ٢)
- استمارة تقييم أداء لكل طالبين. (مرفق ٣)
- استمارة الاخطاء الشائعة للمهارات قيد البحث .(مرفق ٤).

الأدوات المستخدمة في البحث:

- بار حديدي - سلم حائط - استيك مطاط.

لجنة تقييم مستوي الأداء :

تم تقييم مستوي الأداء المهاري لبعض صعوبات حركات الجسم (الليب ، الجرانج جويتية ، الاتيتود، الرينج) المقررة في الجملة الحركية الحرة للفرقة الثالثة في التمرينات الإيقاعية بواسطة لجنة من أعضاء هيئة التدريس القائمات بالتحكيم في لجان الامتحان التطبيقي والمكونة من عدد (٨) أعضاء بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان وقد تم التقييم من ٣ درجات لكل مهارة وفقا لإستمارات التقييم المطبقة بالكلية .(مرفق ٢)

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الأحد الموافق ٢٥/٢/٢٠١٨ إلي يوم الخميس الموافق ١/٣/٢٠١٨ علي عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهن (١٠) طالبات بهدف اختبار طرق التدريب المستخدمة في البحث والتأكد من مناسبتها للتعلم الحركي والتعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق التجربة الأساسية وقد أسفرت النتائج عن بعض التعديلات تم الأخذ بها في الأعتبار.

التجربة الأساسية :**القياسات القبلية:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية علي المجموعتين التجريبتين الاولي والثانية في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث لطالبات الفرقه الثالثة في التمرينات الإيقاعيه في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٣/٤ من قبل اللجنة المحددة لتقييم مستوي الأداء.

تنفيذ التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعتين تجريبتين الأولى خضعت لبرنامج تدريبي باستخدام تمرينات نوعية خاصة لمهارات قيد البحث والثانية خضعت لبرنامج تدريبي باستخدام تمرينات نوعية خاصة لمهارات قيد البحث بالإضافة إلي استخدام أسلوب تقويم الأقران ، وتم تطبيق البرنامج في الفترة الزمنية من يوم الأثنين الموافق ٢٠١٨/٣/٥ إلي يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٤/١٩ علي مدار ٦ أسابيع بواقع وحدتين تدريبيه أسبوعياً وبذلك بلغ عدد الوحدات ١٢ وحدة تدريبيه للمجموعتين التجريبتين ، مدة الوحدة التدريبيه للمجموعه التجريبيه الأولى (٦٠) ق والمجموعه التدريبيه الثانية (٩٠) ق بصالة التمرينات الإيقاعيه بالكلية.

القياسات البعدية :

بعد إنتهاء المدة الزمنية المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية علي المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث لطالبات الفرقه الثالثة في التمرينات الإيقاعيه وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٤/٢٢ م من قبل اللجنة المحددة لتقييم مستوي الأداء.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وقياس كل من :

- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء) .
- اختبارات (T-test) لدلالات الفروق .
- نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .

عرض ومناقشة النتائج :أولاً عرض النتائج :

جدول (٤) دلالات الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات

قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	الدلالة
	ع	م	ع	م			
اللييب Leap	1.2750	.65845	1.6500	.51555	-.37500	-7.550	0.000
جراند جويتية Grand jete	1.3750	.53496	2.0250	.44352	-.65000	-7.255	0.000
الاتينود Attitude	1.0500	.42612	1.5750	.46665	-.52500	-9.200	0.000
الرينج Ring	1.4000	.59824	2.1000	.50262	-.70000	-10.466	0.000

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوي دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي .

جدول (٥) دلالات الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات

قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	الدلالة
	ع	م	ع	م			
اللييب Leap	1.2750	.65845	1.7750	.54952	-.50000	-6.892	0.000
جراند جويتية Grand jete	1.4250	.56835	2.2000	.47016	-.77500	-13.581	0.000
الاتينود Attitude	1.1250	.48327	1.7250	.52503	-.60000	-10.258	0.000
الرينج Ring	1.4250	.56835	2.2000	.52315	-.77500	-9.131	0.000

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوي دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي .

جدول (٦) دلالات الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في المتغيرات قيد

البحث ن = ٤٠

متغيرات البحث	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		اختبارات	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اللييب Leap	1.6500	.51555	1.7750	.54952	-.742	.463
جراند جويتية Grand jete	2.0250	.44352	2.2000	.47016	-1.211	.233
الاتيتود Attitude	1.5750	.46665	1.7250	.52503	-.955	.346
الرينج Ring	2.1000	.50262	2.2000	.52315	-.616	.541

يوضح جدول (٦) وجود فروق ولكنها غير دالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٧) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٠

متغيرات البحث	المتوسط الحسابي		نسب التحسن
	القبلي	البعدى	
اللييب Leap	1.2750	1.6500	29.4%
جراند جويتية Grand jete	1.3750	2.0250	47.3%
الاتيتود Attitude	1.0500	1.5750	50%
الرينج Ring	1.4000	2.1000	50%

يوضح جدول (٧) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اللييب Leap ، الجراند جويتية Grand Jete ، الاتيتود Attitude ، الرينج Ring حيث بلغت (٢٩,٤% ، ٤٧,٣% ، ٥٠% ، ٥٠%) على التوالي.

جدول (٨) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات قيد البحث

$$n = 20$$

متغيرات البحث	المتوسط الحسابي		نسب التحسن %
	القبلي	البعدي	
اللييب Leap	1.2750	1.7750	39.2%
جراند جويتية Grand Jete	1.4250	2.2000	54.4%
الاتيتود Attitude	1.1250	1.7250	53.3%
الرينج Ring	1.4250	2.2000	54.4%

يوضح جدول (٨) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اللييب Leap ، الجراند جويتية Grand Jete ، الاتيتود Attitude ، الرينج Ring حيث بلغت (٣٩,٢% ، ٥٤,٤% ، ٥٣,٣% ، ٥٤,٤%) على التوالي.

ثانياً: مناقشة النتائج

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث (اللييب Leap ، الجراند جويتية Grand Jete ، الاتيتود Attitude ، الرينج Ring) عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (-٧,٢٥٥) - (١٠,٤٦٦) وترجع الباحثة ذلك إلي أن البرنامج التدريبي المشتمل علي تمرينات نوعية خاصة بمهارات قيد البحث والتي تتوافق مع مجموعات العضلات العاملة في الأداء ، ومتطلبات الأداء أدي إلي رفع مستوي أداء الطالبات . و يتفق هذا مع كلا من جيرالد جيورجيس Gerald Georges (٢٠١٠) ، ساندس وآخرون Sands et al (٢٠٠٣) ، ديببي باربارا Debby Barbara (٢٠٠٢) علي أهمية التمرينات النوعية للارتقاء بمستوي الأداء المهاري والوصول للمستويات العليا كما أشاروا إلي أن هذه التمرينات تعمل علي تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري . (٢٣:٢٧) (٢٦:١٢٩) (٢١:٣٠) وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

ويوضح جدول (٥) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث (اللييب Leap ، الجراند جويتية Grand Jete ، الاتيتود Attitude ، الرينج Ring) عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (-٦,٨٩٢) ، - (١٠,٢٥٨) . و ترجع الباحثة هذا الي استخدام البرنامج التدريبي بالتمرينات النوعية الخاصة مع استخدام

أسلوب تقويم الأقران والذي أدى إلي حدوث تحسن إيجابي في مستوى الأداء لجميع المتغيرات قيد البحث ، حيث ان التمرينات النوعية تلعب دوراً هاماً في الاعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي لما لها من تأثير فعال في استخدامات المجموعات العضلية العاملة في الأداء. (٧ : ٢١)، كما تساهم التمرينات النوعية في تصحيح وظائف الجسم في أداء المهارة، وهو ما ينعكس علي تقنيات أداء المهارات الحركية. (١١ : ١٣٨) (١٨ : ١٩)

بالإضافة إلي إشراك المتعلم كموجة للزميل المؤدي يجعله يتذكر طريقة الأداء الصحيحة عندما يصبح هو المؤدي ، ومعرفته بكيفية تقييم الأداء المهاري وأحتساب الدرجات والنقاط الفنية والخصومات الخاصة للمهارات الرياضية يجعله يطور من مستوي الأداء. (٢٢ : ١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في مستوي أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

كما يوضح جدول (٦) وجود فروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية ولكنها غير دالة إحصائياً في جميع المتغيرات قيد البحث وترجع الباحثة هذا التحسن الإيجابي للمجموعة التجريبية الثانية إلي إستخدام أسلوب تقويم الأقران الذي ساهم في توضيح النقاط الهامة في عملية التقييم حيث أتاح فرصة لمعرفة نقاط الضعف لكل طالبة علي حده ، والمقارنة بين المستوي الفعلي لها والمستوي المطلوب الوصول اليه أدى إلي فهم الحركة بصورتها الصحيحة مما ساعد الطالبة علي تجنب الوقوع في هذه الأخطاء أثناء الأداء الحركي ومحاولة الوصول لمستوي أفضل من حيث الأداء التكنيكي . ومما لاشك فيه أن مشاركة المتعلم وتفعيل دوره بالعملية التعليمية يضمن جودة التعليم ومواكبة التطوير الحادث.

ويتفق ذلك مع ما ذكرته بعض المراجع العلمية إلي أن إشراك المتعلم في عملية التقويم يعمل علي إكسابه التوافق الحركي الجيد للمهارات من خلال معرفة النقاط الهامة للوصول إلي الأداء السليم لبعض صعوبات حركات الجسم التي قد تتطلب وقتاً طويلاً مما يسهم في زيادة فعالية العملية التعليمية . (١٤)

ويتفق هذا مع ما أشار إليه دالاس وآخرون (Dallas et al (٢٠٠٨م) أن تعليم المهارات الحركية يتطلب تقنيات مختلفة. كما يتفق هذا مع ما ذكره كلاً من سلويجسمانس Sluijsmans وفان ميرينبوير Van Merriënboer (٢٠٠٠) أن عملية تقويم الأقران تساهم في تطوير الأداء وتجويد العمل وتعظيم المخرجات. (٢٠) (٢٨)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث جزئياً والذي ينص علي " وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مستوى أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية".

ويشير جدول (٧) إلى نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في (الليبي Leap ، الجرانديتية Grand Jete ، الاتيتود Attitude ، الرينج Ring) حيث بلغت (٢٩,٤% ، ٤٧,٣% ، ٥٠%) على التوالي.

كما يشير جدول (٨) إلى نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في (الليبي Leap ، الجرانديتية Grand Jete ، الاتيتود Attitude ، الرينج Ring) حيث بلغت (٣٩,٢% ، ٥٤,٤% ، ٥٣,٣% ، ٥٤,٤%) على التوالي.

وبمقارنة نتيجة هذه النسب يتحقق الفرض الرابع والذي ينص علي " تزداد نسب التحسن في مستوى أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة التجريبية الأولى".

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية :

١- استخدام برنامج تدريبي بالتمرينات النوعية الخاصه قد ساهم بطريقة إيجابية في تحسن مستوى أداء بعض صعوبات حركات الجسم قيد البحث.

٢- التنوع في برامج التدريب بإستخدام أكثر من طريقة يساعد بصورة أكبر علي رفع مستوى أداء بعض صعوبات حركات الجسم لدي الطالبات.

التوصيات:

من خلال الأهداف والفروض ونتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

١- تصميم برامج للتمرينات النوعية للفرق الدراسية الأربعة وذلك لتطوير المستوى المهاري والإرتقاء بمستوي الطالبات للوصول إلي أفضل النتائج .

٢- إجراء أبحاث آخري متنوعة علي الاساليب الحديثة الآخري لزيادة الفاعلية التعليمية وبيان تأثيرها علي مستوى الأداء في صعوبات حركات الجسم الآخري .

المراجع العلمية:أولاً المراجع العربية:

١. حازم حسن محمود (١٩٩٦م) : أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للألعاب الجمباز، رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
٢. سامية أحمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤م) : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي (المفاهيم العلمية والفنية) ، ط ١ ، مكتبة ومطبعة الغد - القاهرة .
٣. سامية أحمد كامل الهجرسي ، بركسان عثمان حسنين (٢٠٠٤) : الجمباز الإيقاعي ، المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة الغد
٤. سمير عبد النبي شعبان عيسي (٢٠١٣) : تأثير التمرينات النوعية علي ديناميكية تطوير متغيرات الادراك الحس - حركي الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعب الجمباز للجميع. مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن والسبعون ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسكندرية.
٥. صلاح الدين محمود علام ، دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية ، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٧م .
٦. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م) : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ،دار الفكر العربي
٧. طلحة حسين حسام الدين، مصطفى كامل حمد (١٩٩٣): التدريبات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث.
٨. علي السعيد ريحان (٢٠٠٧): الجودة بين النظرية والتطبيق (الجزء الثاني) مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة.
٩. عنايات فرج ، فاتن البطل (٢٠٠٤): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي .
١٠. عنايات لبيب ، بركسان عثمان (٢٠٠١): التمرينات والجمباز الايقاعي. كلية التربية الرياضية للبنات ، الجزيرة ، جامعة حلوان.
١١. عويس الجبالي (٢٠٠٠): التدريب الرياضي (النظري والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة.
١٢. محمد السيد على ، تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢م.

١٣. مروان عبد المجيد ، الاختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية ، (ط ١) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ . ص ٤٤
١٤. مستور علي ابراهيم (٢٠١٣): فعالية استخدام اسلوب توجيه الاقران علي مستوي اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، العراق ، مج ١٣ ، ع اص ٣٤٩:٣٨٤.
١٥. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. مهاب عبد الرزاق أحمد (٢٠٠٢م) : تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس-حركي" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٧. نبيل عبد المنعم محمود ، محمد احمد الشامي (١٩٩٩): تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في تحسين الأداء علي جهاز حسان الحلق ، مجلة بحوث التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
١٨. ياسر علي قطب (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام جهاز بديل علي مستوي أداء مهارة somerasault الامامية. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
١٩. يوسف محمد عرابي (١٩٩٨): المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 20- Dallas G, et al (2008): "The effect of different teaching condition in kinematic parameters on learning a gymnastic skill on the high bar". Serbian Journal of Sports Sciences, 2(2):45.
- 21-Debby Michell, Barbara Davis (2002): Teaching Fundamental Gymnastics skills, Human Kinetics.
- 22- female students of the Faculty of Physical Education in Belgrade (2004): coordination according to Motorin (MGCAM) and the "Japan test"(MJAPT facta. UNIVERSITATIS).

- 23-Gerald Georges (2010): Championship Gymnastics Biomechanical Techniques for shaping winners U.S.
- 24-Health C. palmer (2003): Teaching Rhythmic Gymnastics, Human Kinetics.
- 25-Hogeschool Zuyd (2002): Student involvement in assessment. The training of peer assessment skills. Interuniversity Centre for Educational Research.
- 26-Sands, W.M Jenir (2004): The Role functional Training in Gymnastics, copy right.
- 27-Sharon Tighe-Mooney et al (2016): Peer Assessment as a Teaching and Learning Process: The Observations and Reflections of Three Facilitators on a First-Year Undergraduate Critical Skills Module. Volume 8 Number 2
- 28-Sluijsmans, D., & Van Merriënboer, J.J.G. (2000). A peer assessment model. Heerlen: Open University of the Netherlands. (Center for Educational Technology and Expertise).