

تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجة المدعم بالموسيقى على مستوى الأداء
المهارى للتمرينات الغنية الإيقاعية لطالبات الفرقة الثالثة
بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

د/ رشا ناجح على

مقدمة ومشكلة البحث:

يخطوا العالم من حولنا بخطى سريعة نحو التقدم ويعتبر مجال التعليم هو أساس هذا التقدم، ولذلك فقد إهتمت الكثير من الدول المتقدمة بالتعليم حيث يعتبرون أن التعليم احد الركائز الأساسية لبناء المجتمع وتقدمه، كما أولت هذه الدول عناية فائقة لتطوير التعليم علي إختلاف مراحلها.

وإن الإعداد البدنى للاعب كرة اليد يعنى في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، كما أن الإعداد المهارى والخططي يعتمد أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنياً فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها إلا بمساعدة اللياقة البدنية العالية. (٦ : ١٧١)

ويشير "داني توماس dany thmas " (٢٠٠٥م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجة من الأساليب الحديثة في تعليم وتدريب المهارات الحركية والتي أدت إلى تحسين التحكم في الجسم وزيادة سرعته ، وهي طريقة هامة يمكن من خلالها زيادة القدرة علي الأداء في الرياضات التخصصية وتعمل علي تطوير القدرات البدنية لممارسيها بعد ذلك ينتقل أثرها إلي المهارات العامة ثم إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهيئ الجهاز العصبي أن يكون جاهزا ومستعداً لتنشيط وحدات حركية أكثر، فكلما أستخدمت العضلات في حركاتها وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي ، والانقباض العضلي القوي يؤدي ألي إنتاج قدرا كبيرا لكل من السرعة والرشاقة والتوافق ويساعد في أيجاد رياضي متميز .(٢٥ : ٢٣).

ويضيف "توني راينولدس Tony Roynolds " (٢٠٠٦م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجة تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية كما أن الحركات المستقيمة والجانبية بسيطة من الناحية البيوميكانيكية وأن ضمها أو جمعها يمكن أن يكون مركب وفي كثير من الأحيان يكون رائعاً للرياضيين ، من خلال تعليم العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم واليدين فان ذلك يقلل من حدوث الأخطاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل

^١ مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس -كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

من خلال إجبار الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والأداء علي درجة عالية من السرعة لاستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر (٣١: ١٩) .

ويشير "مايثو **Matthew** " (٢٠٠٩م) انه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجة ينمي كل من الجري **Runs** والوثب **Jumps** والحجل بقدم واحدة **Hops** ومن الأهمية ممارسة كل المهارات السابقة لان الرياضي يحتاج ألي حافز التغيير والتنوع في الأداء وكل مهارة تساعد في تقوية وحدة حركية مختلفة وهي هامة في تعليم المهارات ، أيضا تقسيم العمل إلي مجموعات وتكرارات هامة للغاية لتطوير مستوي الرياضي لأقصى درجة ممكنة لإنجاز الواجبات المهارية(٢٩: ١١).

ويضيف **روبرت لنذر Robert Lindsey** (٢٠٠٩م) أن تدريبات السرعة الموجة سهلة وطبيعية وتشارك فيها كتل عضلية عديدة كما أنها تحقق مكاسب أكثر مقارنة بالتدريبات الأخرى ، نتيجة لاستخدام عضلات الذراعين والرجلين مقارنة بالبساط المتحرك الذي يتم فيه استخدام الرجلين فقط.(٢٨:٩٥)

وإن تزامن الحركات الإيقاعية بالموسيقى مع تزايد فترات التمرين باستمرار يزيد من مستويات نتائج العمل نحو الأفضل وذلك بسبب إن الإيقاع الموسيقي يناسب نماذج المهارات البدنية ، لذلك يمكن للموسيقى أن تعزز من اكتساب المهارات الحركية وإيجاد بيئة تعلم أفضل.(٢٤:٩٨)

ويذكر **محمد صالح الإمام** (٢٠٠٦م) أن الموسيقى تخاطب كيان الفرد المعنوي والنفسي، وبالتالي تعتبر وسيلة لتنشيط القدرات العقلية والانفعالية والجسمية أن هناك العديد من المؤشرات للذكاء الموسيقي أهمها ردود الأفعال العاطفية أو الوجدانية تجاه الاستجابة للموسيقى، أو الأمزجة المختلفة تجاه سرعات النغمات أو الترددات الموسيقية، ثقافة مناقشة الموسيقى وتحليلها والإدراك العقلي لها، والتقييم الجمالي للمحتوى الموسيقي واكتشاف الموسيقى الجيدة والعذبة، وتنمية القدرة على الغناء واللعب بالآلات الموسيقية بمفرده أو مع الآخرين، والحساسية نحو الإيقاعات الموسيقية المختلفة أو النغمات أو الترددات المختلفة، وأخيرا لديه إيقاعات غير عادية وقدرة على معاينة طبقات الصوت المختلفة والذبذبات الصوتية المختلفة.(١٣:٢٠)

ويتفق **كلا من رامي حسين حداد** (٢٠٠١م) **كاراتكن Karatkin** (٢٠٠٤م) **كافمان Kaufmann** بان التربية الموسيقية تعمل على إثارة مواقف المتعلم العقلية وتنمية الإحساس الجمالي لديه إلى جانب بناء المعارف الفنية المختلفة والتي تفيده في مهارات الكتابة والقراءة والنطق والربط بين الجمل إضافة إلى ذلك ترتبط الموسيقى ارتباطا وثيقا بالمواد الدراسية المختلفة حيث يكون ارتباطها بالمواد العلمية عن طريق تدريب المتعلم على حساب المسافات بين درجات

السلم، والعلاقة بين طول الوتر وغلظه من جهة وبين زيادة ونقصان حدة الصوت والعلاقة بين طول أو قصر عمود الهواء والدرجة الصوتية من جهة أخرى. (٧٥:٦)(٢٧:٦٢)(٢٨:٢٥) والتمرينات الفنية هي إحدى الأنشطة الرياضية التنافسية العالمية للفتيات التي تتميز بالطابع الفني الجمالي الذي يحتاج إلى كفاءة عالية في الأداء وسرعة الاستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة، ويظهر ذلك من خلال الربط الفني بين التمرينات والحركات الراقصة والباليه والحركات الشعبية الشبه إكروباتيه. (١٠ : ٩)(٢٣:٢٨)

وتشير "عظيات خطاب" (١٩٩٧م) وسامية كامل (٢٠٠٤م) إلى أن هذا النوع من التمرينات إستمد أسمه من النواحي الجمالية والقدرة التعبيرية والإتقان الفني للحركات والتكوينات المهارية مع إرتباط ذلك بالموسيقى المعبرة. (٢٣٩:٧)(٦:٧٨)

وتتفق كل من ليلي زهران" (١٩٩٧م) عنايات محمد (٢٠٠٤م) باللي Billy (٢٠٠٦م) على أن الحركات الأساسية التي تشتمل عليها جملة التمرينات الفنية سواء كانت فردية أو جماعية. حرة أو باستخدام أدوات هي : الوثبات Jumps، التموجات Waves، أسس الإحتفاظ بالتوازن، الدوران Turns، المرجحات Swings،. (٢٤٠:١٤)(١١:٨٢)(٢٢:٤١)

وترى الباحثة أن تدريبات السرعة الموجة من أساسيات الإعداد البدني وتعتبر من التدريبات الهامة لطالبات التمرينات الإيقاعية واحد العناصر الأساسية والموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بأداء جملة التمرينات الإيقاعية للوصول بالطالبة إلى أعلى المستويات الرياضية.

وحتى تصل الطالبة إلى أعلى المستويات في أداء للتمرينات الإيقاعية يجب أن تتوافر لديها الموهبة الطبيعية وان تخضع إلى التدريبات الشاقة المكونة من تدريبات الرشاقة والتوافق والسرعة والتوازن والتي تكتسبها الطالبة من خلال برامج التعليم والتدريب لجمال التمرينات الإيقاعية. (٢٠:٨)(١٢:٢٥)

وحيث أن مادة التمرينات الفنية الإيقاعية احدي المواد التي يتم تدريسها بكلية التربية الرياضية ومن خلال قيام الباحثة بتدريس هذه المادة لاحظت أن النمط التقليدي للتدريس والذي يكون عن طريق التلقين من المحاضر للطالبات لم يعد الأسلوب الأمثل الذي يمكن أن يتبع في مجالات تدريس المقررات العملية ، ومن خلال قيام الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية والاستفسار من القائمين بتدريس مادة التمرينات الفنية الإيقاعية في بعض الكليات المناظرة فقد رأَت الباحثة أن أسلوب التدريس يكاد أن يكون متطابقا في معظم الكليات وأيضا بالنسبة للمهارات نفسها والتي يتم تدريسها .

ومن هذا المنطلق يسعى البحث الحالي لمحاولة تجريب أسلوب تدريبات السرعة الحركية الموجة المدعم بالموسيقى لتنمية المهارات الحركية لجملة التمرينات الإيقاعية بما يمكن أن يتلاءم مع طبيعة المجال العملي التطبيقي لمهارات التمرينات الفنية الإيقاعية والذي أصبح يتطلب أساليب جديدة لتنمية القدرات البدنية والتي تساعد في تحسين مستوى الجملة حتى النهاية دون أخلال بانسيابية الحركة أثناء الأداء.

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس مادة التمرينات الإيقاعية لاحظت عدم قدرة الطالبات في أتمام عملية الربط بين المهارات الحركية لتكوين الجملة المهارية في التمرينات الإيقاعية والتي يتجلى صورتها في إخفاق الطالبة استكمال الجملة المهارية أو تأخيرها عن الإيقاع الموسيقى المصاحب للأداء ومن خلال اطلاع الباحثة علي الدراسات (٢٣)، (٢٨)، (٣٢) التي أشارت إلى أهمية استخدام تدريبات السرعة الموجة في تحسين مستوى التوافق الحركي للجملة المهارية دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات السرعة الموجة الإيقاعية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية و الأداء المهارى في التمرينات الفنية الإيقاعية.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية الموجة المدعم بالموسيقى على مستوى الأداء المهارى للتمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية ولصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى متغيرات السرعة الحركية المدعم بالموسيقى ومستوى الأداء البدني والأداء المهارى للتمرينات الفنية الإيقاعية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

التمرينات الإيقاعية Rhythmic Gymnastics

هي شكل من أشكال الرياضة الحديثة الخاصة بالإناث، تؤدي بصورة فردية أو جماعية ، بأدوات يدوية معينة وبمصاحبة موسيقية، حيث يتخذ فيها الجسم والأداة أوضاع وحركات إيقاعية جمالية أساسها البالية وترتبط ببعض الحركات الأكروباتية والرقص الشعبي في إطار تربوي خاص ومحدد. " (١٩:١٥) (٥:٢٠)

القدرة الموسيقية Musical ability

وهي مجموعة من الخصائص التي تميز الشخص الموسيقي عن غيره ويمكن أن يشمل مفهوم من له قدرة على التأليف في الموسيقى أو على أدائها عزفاً أو غناءً أو من له القدرة على الاستماع الجيد لها. (٩٣:٢١) (٩٥:٣١)

السرعة الحركية الموجة: Speed motor oriented

السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير برد فعل إرادي نوعي. (٦٥:٢٥)

الدراسات السابقة:

* الدراسة الأولى :

قامت "أيمان عبد الهادي طلبة" (٢٠١١م) (٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير الإيقاعات الموسيقية المختلفة على مستوى تعلم المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وتحديد أي الإيقاعات الموسيقية أكثر تأثيراً على سرعة تعلم المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعات المتكافئة وكانت من أهم الأدوات اسطوانة إيقاعات موسيقية مختلفة المستويات وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية لكل المجموعات قيد البحث في مستوى المهارات الأساسية للتمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية واستخدام الإيقاع الموسيقي في تعليم المهارات الحركية لتحسين الموقف التعليمي وتوفير وسائل وأدوات إيقاعية مصاحبة لعملية التعليم والتعلم في مجال التمرينات الفنية الإيقاعية.

* الدراسة الثانية :

قامت أحلام طه حسن (٢٠٠٩م) (١) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير لتمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى باستخدام الكرات في تطوير الإيقاع الحركي والإدراك الحس . حركي لطالبات التعبير الحركي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على طالبات الجامعة التكنولوجية الممارسات للأنشطة اللاصفية من مختلف أقسام الجامعة وكان من أهم الأدوات الكرات ،إيقاعات موسيقية ، وقد أشارت أهم النتائج وجود تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المصاحب للموسيقى في تطوير الإيقاع الحركي والإدراك الحس - حركي.

* الدراسة الثالثة :

قامت "نجلاء عبد المنعم، رانيا عزت" (٢٠٠٨م) (١٧) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التدريس المصغر باستخدام الفيديو على مستوى أداء بعض الوثبات (وثبة النجمة - وثبة الفجوة - وثبة المقص الأمامي) في التمرينات الفنية الحديثة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بقسم التربية الرياضية بكلية التربية النوعية ببورسعيد جامعة قناة السويس وعددهم (٣٠) طالبة وكان من أهم الأدوات الفيديو وكانت من أهم النتائج يسهم التدريس المصغر باستخدام الفيديو في تحسين مستوى أداء الوثبات (وثبة النجمة - وثبة الفجوة - وثبة المقص الأمامي) في التمرينات الفنية الحديثة.

* الدراسة الرابعة :

قاما "عماد صالح عبد الحق" (٢٠٠٣م) (٩) بدراسة استهدفت التعرف على أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على عينة قوامها عشرون طالبة من طلبة السنة الأولى والثانية وكانت من أهم الأدوات كاست لتشغيل إيقاعات موسيقية وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكلا المجموعتين في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية، فيما أظهرت المجموعة التجريبية والتي استخدمت الإيقاع الموسيقي كمصاحب للأداء المهاري تقدماً وفاعلية أكبر ويوصي الباحث باستخدام الإيقاع الموسيقي عند تعليم مهارات الجمباز.

* الدراسة الخامسة :

قامت "نجوى السيد عبد الحميد" (٢٠٠٣م) (١٦) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير المصاحبة الموسيقية في بعض أجزاء الدرس (الإحماء - الإعداد البدني - التمرينات الفنية الإيقاعية - الختام) على تطوير مكونات القدرة الحركية لتلميذات المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية وعددهم (٥٦) تلميذة وكانت من أهم الأدوات (كرات - عصا - شرائط) وكانت من أهم النتائج أمكن التوصل إلى تحديد القدرة الحركية العامة المميزة للمرحلة السنوية من (١١-١٧) سنة كما أمكن التوصل إلى أنسب الاختبارات لقياس القدرة الحركية.

* الدراسة السادسة :

قامت "جيهان محمد أبو الغيط" (٢٠٠٢م) (٣) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام الموسيقى على مستوى أداء بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لدى المكفوفين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على اللاعبات المكفوفات بأندية محافظة الشرقية وكانت من أهم الأدوات جهاز حركات أرضية وكانت من أهم النتائج وكانت من أهم النتائج أن لاستخدام الموسيقى تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لدى المكفوفين.

* الدراسة السابعة :

قام " دالستورم" وآخرون **Dahlstrom et al** (٢٠٠٠م) (٢٦) بدراسة استهدفت إلى تقييم كل من اللياقة البدنية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتحمل ومعدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات في الدم عند الراقصات في أربع أنواع الرقص (الباليه، الرقص الحديث، الجاز، الرقص التعبيري) واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث قوامها (٨٨) راقصة بمتوسط عمر ٢٣ سنة في الأربع أنواع للرقص وكانت من أهم الأدوات جهاز تقييم الكفاءة الفسيولوجية، وكانت أهم النتائج زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بحوالي ٢٠% في الباليه، كذلك كان تركيز اللاكتات في الدم سجل قيما مرتفعة نسبياً في الباليه والرقص التعبيري عن الرقص الحديث والجاز، كما أشارت إلى أن أسلوبى الباليه والتعبير الحركي يحفزاً على إنتاج الطاقة اللاهوائية أكثر من الآخرين كما أشارت أيضاً إلى أن معدل ضربات القلب كان أعلى في الجاز والرقص التعبيري عنه في الرقص الحديث والباليه.

التعليق على الدراسات السابقة :

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أتضح الاتي تناولت الأبحاث تأثير استخدام الموسيقى وكذلك تأثير استخدام التدريبات البدنية لتنمية القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات والطالبات بينما تناول هذا البحث تدريبات السرعة الحركية الإيقاعية الموجة على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لجملة التمرينات الإيقاعية
- من حيث العينة عدد تراوح بين ٢٠ : ٦٥ فردا وكانت جميعها من اللاعبات أو الطالبات التمرينات الإيقاعية والجمباز مع اختلاف أعمارهن بينما كانت عينة البحث هذه الدراسة من طالبات تخصص التمرينات الإيقاعية .
 - استخدمت جميع الأبحاث المنهج التجريبي باختلاف تصميماته من مجموعة إلى مجموعتين ذات القياس القبلي والبعدي، وكذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة بالتصميم القبلي والبعدي،
 - أسفرت النتائج على اتفاق جميع الدراسات على وجود فروق داله إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية المستخدمة للأساليب التعليمية .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي - البعدي لكلا المجموعتين وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

عينة البحث

أشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م وعددهم (٣٩) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوامه كل مجموعة (١٠) طالبات بالإضافة إلى (١٢) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتم استبعاد (٧) طالبات لعدم توافر الشروط لديهن.

شروط اختيار عينة البحث:

- ١- انتظام الطالبة في حضور الوحدات التعليمية.
- ٢- أن تكون الطالبة من الطالبات المستجدات .
- ٣- عدم اشتراك الطالبة في أى برامج تعليمية أخرى.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرة الموسيقية
ومستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٥٨.٢	٢.١٨	١٥٦	٠.٩٦
	الوزن	٦٥.٦	٣.٥٨	٦٥.٥	٠.٦٣
	السن	١٨.٦	٠.٩٨	١٨.٥	٠.٩٧
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	٢٧.٥	٠.٩٥	٢٧.٢	٠.٤٨
	التوافق	١١.٩	٠.١٤	١١.٥	٠.٤٦
	التوازن	٩.٢	٠.٦٢	٩.٠٠	٠.٨٥
	الرشاقة	٦٧.٨	٠.٥٢	٦٧.٥	٠.٩٨
	المرونة	١٨.٢٥	٠.٤١	١٨.٠٠	٠.٤٥
القدرة الموسيقية	تميز الأصوات	٤.١٥	٠.٢٥	٤.٠٠	٠.٢٤
	شدة الأصوات	٤.١٤	١.٠٢	٤.٠٠	٠.٤٧
	تذكر الإيقاعات	٤.٦٠	٠.٤١	٤.٥٠	٠.٤٦
	اختبار الزمن	٤.٣٢	٠.٣٦	٤.١٠	٠.٨٥
	نوعية الصوت	٤.٢٩	٠.١٥	٤.٠٠	٠.٥٦
	تذكر الألحان	٣.٩٠	٠.٤١	٣.٥٠	٠.٢٤
	الدرجة الكلية	٢٥.٤	٠.٥٨	٢٤.١	٠.١٤
الأداء المهارى	وثبة النجمة	١.٢	٠.٤٥	١.٠٠	صفر
	وثبة المقص	١.٠٢	٠.١٥	١.٠٠	٠.٩٥
	وثبة الأرابيسك	٠.٩٢	٠.٣٦	٠.٩٠	٠.١٥
	وثبة الفجوة	١.١٠	٠.٣٥	١.٠٠	٠.٥٤
	الربط بين المهارات والموسيقي	٠.٩٨	٠.١٤	٠.٩٥	٠.٩٥
	الدرجة الكلية للجملة	٥.٢٢	٠.٥٢	٤.٨٥	٠.٦٥

يتضح من جدول رقم (١) أن معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (-٣،٣+) مما يشير

إلى وقوعها في المنحنى الإعتدالى.

جدول (٢)

تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية والمتغيرات البدنية

ومستوى الجملة المهارية لدى مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة

ن=٢=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
غير دال	٠.٩٦	٠.٨٥	١٥٧.٢	٠.٢٨	١٥٧.٥	سم	الطول	معدلات النمو
غير دال	٠.٢٥	٠.١٦	٦٤.٩	٠.١٤	٦٥.٨	كجم	الوزن	
غير دال	٠.٤٧	٠.٤٧	١٨.٢	٠.٦٢	١٨.٣	سنة	السن	
غير دال	٠.٢٥	٠.٥٢	٢٨.٢	٠.٦٨	٢٨.١	سم	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
غير دال	٠.١٥	٠.٤٥	١١.٦	٠.٤٨	١١.٨	ث	التوافق	
غير دال	٠.٨٥	٠.٦٥	٩.٢	٠.٤٧	٩.٤	ث	التوازن	
غير دال	٠.٦٥	٠.٨٥	٦٦.٩	٠.٤١	٦٧.٥	ث	الرشاقة	
غير دال	٠.٨٤	٠.٦٤	١٨.١٠	٠.٩٨	١٨.٢٠	سم	المرونة	
غير دال	٠.٥٦	٠.١٥	٤.٠٧	٠.٤٥	٤.١٧	درجة	اختبار تميز الأصوات	القدرة الموسيقية
غير دال	٠.٦٥	٠.٨٥	٤.٠٠	٠.٧٥	٤.١٠	درجة	اختبار شدة الصوت	
غير دال	٠.٤٨	٠.٤٥	٤.٦٦	٠.٦٢	٤.٦٥	درجة	اختبار تذكر الإيقاعات	
غير دال	٠.٤٧	٠.٩٥	٤.٣٢	٠.٨٥	٤.٣٠	درجة	اختبار الزمن	
غير دال	٠.١٤	٠.٥٢	٤.١٢	٠.٤٥	٤.٢٥	درجة	اختبار نوعية الصوت	
غير دال	٠.٣٦	٠.١٥	٣.٥١	٠.٦٥	٣.٩٥	درجة	اختبار تذكر الألحان	
غير دال	٠.٩٨	٠.٨٤	٢٦.٨	٠.٤١	٢٥.٤٢	درجة	الدرجة الكلية	
غير دال	٠.٦٥	٠.٥٤	١.٢٢	٠.٩٨	١.٢١	درجة	وثبة النجمة	الأداء المهارى
غير دال	٠.٨٤	٠.٣٦	١.٢	٠.١٥	١.١	درجة	وثبة المقص	
غير دال	٠.١٥	٠.٩٨	٠.٩٣	٠.٦٥	٠.٩٨	درجة	وثبة الأرابيسك	
غير دال	٠.٣٦	٠.٤٧	١.٠٢	٠.٤١	١.١٥	درجة	وثبة الفجوة	
غير دال	٠.٩٨	٠.٥٤	١.٥٩	٠.٣٦	٠.٩٦	درجة	السرير بين المهارات والموسيقى	
غير دال	٠.٢٤	٠.٦٥	٥.٩٦	٠.٥٢	٥.٤	درجة	الدرجة الكلية للجملة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٦

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية في كل المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:-

الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- ١- الرستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- مسجل اسطوانات (C.D) لاختبار القدرة الموسيقية.
- ٤- جهاز حركات الأرضية ١٤×١٤متر.
- ٥- شريط لاصق لتحديد المسافات.
- ٦- ساعة إيقاف مقرب لأقرب ٠.٠١ ث

استمارات جمع البيانات:

- استمارة قياس مستوى القدرة الموسيقية لدى الطالبات أعداد سيشور (الصورة المختصرة).
- استمارة قياس درجة المتغيرات البدنية. (أعداد الباحثة).
- استمارة قياس مستوى الأداء المهارى لجملة التمرينات الإيقاعية. (أعداد الباحثة).

الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

- ١- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس مستوى القدرة العضلية.
- ٢- اختبار الدوائر الرقمية لقياس مستوى التوافق.
- ٣- اختبار الوقوف على قدم واحدة لقياس مستوى التوازن.
- ٤- اختبار الجري المكوكي لقياس مستوى الرشاقة.
- ٥- اختبار فتح البرجل (جرند كر) لقياس مستوى المرونة.
- ٦- اختبار سيشور لقياس القدرة الموسيقية للطالبات.
- ٧- قياس مستوى جملة التمرينات الإيقاعية عن طريق المحكمات.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أولاً: المعاملات العلمية لاستمارة قياس القدرة الموسيقية (قيد البحث).

- استخدمت الباحث اختبار سيشور لقياس القدرة الموسيقية والذي يتكون من (٦) محاور وهى:-
- ١- اختبار تمييز الأصوات:- يتكون هذا الاختبار من ثلاثين زوجاً من النغمات الموسيقية وعلى المفحوص أن يحدد بالنسبة لكل زوج منها ما إذا كانت النغمة الثانية احد أم أغلظ من النغمة الأولى.
 - ٢- اختبار شدة الصوت: يتكون هذا الاختبار من ثلاثين زوجاً من النغمات الموسيقية وعلى المفحوص أن يحدد بالنسبة لكل زوج منها ما إذا كانت النغمة الثانية اشد أم اضعف.

- ٣- اختبار تذكر الإيقاعات: يتكون هذا الاختبار من ثلاثين زوجاً من النغمات الموسيقية وعلى المفحوص أن يحدد النمطان اللذان يتكون منهما كل زوج متشابهين أم مختلفين.
- ٤- اختبار الزمن: يتكون هذا الاختبار من خمسين زوجاً من النغمات المختلفة في الزمن وعلى المفحوص أن يحدد ما إذا كانت النغمة الثانية أطول أم أقصر من النغمة الأولى.
- ٥- اختبار نوعية الصوت: الغرض من هذا الاختبار هو قياس القدرة على التمييز بين الأصوات المركبة التي تختلف في البناء الهرموني فقط وتتكون من خمسين زوجاً من النغمات وعلى المفحوص أن يحكم ما إذا كانت النغمة الثانية متشابهة أم مختلفة من النغمة الأولى في كل زوج من حيث نوعية الصوت.
- ٦- اختبار تذكر الألحان: يتكون هذا الاختبار من ثلاثين زوجاً من النماذج اللحنية العشرة الأولى منها مداها ثلاث نغمات والعشرة الثانية منها مداها أربع نغمات والعشرة الثالثة منها مداها خمس نغمات وفي كل زوج توجد نغمة واحدة مختلفة في النموذج الثاني وعلى المفحوص أن يحدد أي النغمات اختلفاً ويحدد ترتيبها الرقمي.
- أ: صدق استمارة اختبار القدرة الموسيقية (سيشور):-

قامت الباحثة بعرض الاختبار على مجموعة من الخبراء في مجال التربية الموسيقية وعددهم (٨) خبراء للتأكد من مدى صلاحية الاختبار بمحاورة الستة لقياس القدرة الموسيقية لدى اللطالبات عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٩/٩/١٧م إلى ٢٠٠٩/٩/٢٠م وجاءت نسبة الاتفاق حول محاور اختبار القدرة الموسيقية كالتالي:-

جدول (٣)

نسبة اتفاق الخبراء حول مقياس القدرة الموسيقية

ن=٨

م	المحور	التكرارات	نسبة الاتفاق
١	اختبار تمييز الأصوات	٨	١٠٠%
٢	اختبار شدة الصوت	٧	٨٧.٥%
٣	اختبار تذكر الإيقاعات	٨	١٠٠%
٤	اختبار الزمن	٨	١٠٠%
٥	اختبار نوعية الصوت	٨	١٠٠%
٦	اختبار تذكر الألحان	٧	٨٧.٥%

يتضح من جدول (٣) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء في محاور مقياس القدرة الموسيقية من (٨٧.٥% إلى ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٧%) فما فوق لقبول المحاور قيد البحث.

ب: ثبات استمارة اختبار القدرة الموسيقية (سيشور):-

قامت الباحثة بقياس مستوى ثبات استمارة القدرة الموسيقية وذلك باستخدام (معادلة كرونباخ-الفا) على مجموعة البحث الاستطلاعية وعددها (١٢) طالبة وذلك للتأكد من ثبات محاور المقياس الستة والدرجة الكلية للمقياس وذلك في الفترة من الأحد ١٣/٩/٢٠٠٩م حتى الخميس ١٧/٩/٢٠٠٩م كما هو موضح في جدول (٤):-

جدول (٤)

معامل الثبات لمحاور المقياس والدرجة الكلية

ن=١٢

م	المحور	معامل الثبات
١	اختبار تميز الأصوات	٠.٩٨
٢	اختبار شدة الصوت	٠.٩١
٣	اختبار تذكر الإيقاعات	٠.٩٠
٤	اختبار الزمن	٠.٩٢
٥	اختبار نوعية الصوت	٠.٩٠
٦	اختبار تذكر الألحان	٠.٩٠
	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٤

يتضح من جدول رقم (٤) أنه انحصرت معدلات الثبات لمحاور المقياس من (٠.٩٠ إلى ٠.٩٨) ووصل الثبات الكلي للمقياس قيد البحث (٠.٩٤) وجميعها ذات معاملات ثبات عالية.

ثانياً: المعاملات العلمية لقياس المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث).

١- المسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية:-

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال المناهج وطرق التدريس و التمرينات الإيقاعية بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات (البدنية- المهارية) المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية والمهارية لدى طالبات عينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (٩) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات في مجال التمرينات الإيقاعية للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وقد حددت الباحثة نسبة ٩٠% لقبول الاختبارات لقياس متغيرات البحث الأساسية.

جدول (٥)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث البدنية والمهارية

ن=٩

المتغيرات	الاختبار	الصفة البدنية	عدد التكرارات	وحدة	النسبة
-----------	----------	---------------	---------------	------	--------

المئوية	القياس				
%١٠٠	سم	٩	قدرة عضلية	الوثب العمودي من الثبات	البدنية
%١٠٠	ث	٩	توازن	الوقوف على قدم واحدة	
%١٠٠	ث	٩	التوافق	اختبار الدوائر الرقمية	
%١٠٠	ث	٩	رشاقة	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	
%١٠٠	سم	٩	مرونة	اختبار الجراند كار عرضي	
%١٠٠	درجة	٩	قياس مستوى الأداء عن طريق المحكمات		المهاري

يتضح من جدول (٥) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث تراوحت من (١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (١٢) طالبة، وذلك في يوم الأحد ٢٠٠٩/٩/٢٠ من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول(٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

(صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ن = ١ = ٢ ن = ٦ (٦)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س			
دال	٣.١٥	٣.٧٠	٠.٤٧	٢٩.١	٠.٥٢	٣٢.٨	سم	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
دال	٣.٢٠	١.٤٠	٠.٤٦	١١.٨	٠.١٥	١٣.٢	ث	الوقوف على قدم واحدة	
دال	٤.١١	١.٣٠	٠.٤٧	١٠.٥	٠.٤٥	٩.٢	ث	اختبار الدوائر الرقمية	
دال	٣.٩٠	٢.٦٠	٠.٦٩	٦٨.١	٠.١٤	٦٥.٥	ث	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	
دال	٣.١٢	١.٣٠	٠.٧٤	١٨.٨	٠.٦٢	١٧.٥	سم	اختبار الجراند كار عرضي	
دال	٣.١٨	٠.١٠	٠.٣٢	١.٠٠	٠.٨٥	١.١٠	درجة	وثبة النجمة	الأداء المهاري
دال	٣.٢٠	٠.٣٠	٠.٢٥	١.٠٠	٠.٤٥	١.٣	درجة	وثبة المقص	
دال	٣.٢٥	٠.١٠	٠.٣٦	١.١	٠.٤٨	١.٢	درجة	وثبة الأرابيسك	
دال	٣.٦٥	٠.٤٠	٠.٥٤	١.١	٠.٦٥	١.٥	درجة	وثبة الفجوة	
دال	٣.١٥	٠.١٢	٠.١٥	٠.٩٨	٠.٤٧	١.١٠	درجة	الربط بين المهارات والموسيقى	
دال	٣.١٤	١.٠٢	٠.٢٥	٥.١٨	٠.٦٢	٦.٢	درجة	الدرجة الكلية للجملة	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات الاختبارات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي أن يكون التطبيق الثلاثاء الموافق ٢٠٠٩/٩/٢٢م علي العينة الاستطلاعية (المميزة والغير مميزة) البالغ عددهم (١٢) طالبة وتم إعادة تطبيق الاختبار للمرة الثانية علي ذات العينة الثلاثاء ٢٠٠٩/٩/٢٩ بفارق (٧) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٧) الآتي.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

(ن = ١٢)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠.٩	٠.٢٥	٣١.٨	٠.٨٥	٠.٨٥	٠.٩٢٣	دال
	الوقوف على قدم واحدة	ث	١٢.٥	٠.١٣	١٢.٩	٠.٤٥	٠.٤٥	٠.٩٠٠	دال
	اختبار الدوائر الرقمية	ث	٩.٨٥	٠.١٥	٩.٦٠	٠.٦٢	٠.٢٥	٠.٩٦٣	دال
	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	ث	٦٦.٨	٠.٥٢	٦٥.٧	٠.١٥	١.١٠	٠.٩٣٠	دال
	اختبار الجرائد كار عرضي	سم	١٨.١	٠.٩٨	١٨.٠	٠.٥٤	٠.١	٠.٩٥٠	دال
الأداء المهاري	وثبة النجمة	درجة	١.٠٥	٠.٤٧	١.٠٤	٠.٢١	٠.٠١	٠.٩٠٠	دال
	وثبة المقص	درجة	١.١٥	٠.٦٥	١.١٠	٠.٣٦	٠.٠٥	٠.٩٦٠	دال
	وثبة الأرابيسك	درجة	١.١٥	٠.٤٧	١.١٢	٠.٣٢	٠.٠٣	٠.٩٦١	دال
	وثبة الفجوة	درجة	١.٣٠	٠.١٢	١.١١	٠.١٥	٠.١٩	٠.٩٤٠	دال
	الربط بين المهارات والموسيقي	درجة	١.٠٤	٠.٣٦	١.٠١	٠.١٤	٠.٣	٠.٩٨١	دال
	الدرجة الكلية للجملة	درجة	٥.٦٩	٠.٥٤	٥.٣٨	٠.٨٥	٠.٣١	٠.٩٢٠	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٣٢

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الأحد ١٠/٤/٢٠٠٩م إلى الخميس ١٠/٨/٢٠٠٩م وذلك على عينة قوامها (١٢) طالبة من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .

البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب تدريبات السرعة الحركية الموجة

- الهدف العام للبرنامج :

تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات السرعة الحركية الموجة ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية -التوافق -التوازن-الرشاقة- المرونة) ومستوى القدرة الموسيقية(تميز الأصوات- شدة الأصوات- تذكر الإيقاعات- اختبار الزمن- نوعية الصوت- تذكر الألحان) ومستوى الأداء المهارى للجملة المهارية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الثالثة شعبة (تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

- أغراض البرنامج :

أ - الأغراض المعرفية

- ١) أن تفهم الطالبات التسلسل الحركي والأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- ٢) أن تكتسب الطالبات مهارات الربط بين الإيقاعات الحركية والأداء المهارى.

ب - الأغراض الانفعالية

- ١) أن يتحقق التفاعل بين الطالبات وبين كلا من المادة المتعلمة والموسيقى.
- ٢) أن تكتسب الطالبات الإحساس الحركي والانفعالي .

ج - الأغراض المهارية .

- ١) أن تمارس طريق أداء مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث .
- ٢) أن تتقن الطالبات أداء المهارات قيد البحث .
- ٣) أن تمارس الطالبات التكنيك الأمثل للأداء والمحافظة علي وضع الجسم السليم في الهواء .

٣- أسس البرنامج

- أ- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله .
- ب- أن يراعي محتوى البرنامج الفروق الفردية بين الطالبات قد البحث .
- ج- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- د- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العلمي لرفع كفاءة الطالبات .
- هـ- أن يتدرج البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول لإشباع حاجات الطالبات من الحركة والنشاط.

٤- محتوى البرنامج التعليمي :

يحتوي البرنامج التعليمي المقترح علي مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث وهي

كالتالي :

* المهارات الحركية قيد البحث :

- الأرابيسك .
- المقص .
- ميزان الركبة .
- النجمة .
- الفجوة .
- المقوسة .
- الدوران (حول الجسم ، الذراعين)
- التموجات (الذراعين ، الجذع ، الجسم كله) .

٥- الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- أ- صالة تتوفر فيها كل الإمكانيات التعليمية والصحية والتدريبية والأدوات المساعدة.
- ب- جهاز فيديو عرض وتسجيل.
- ج- ساعات إيقاف.

- أسلوب التعلم

استخدمت الباحثة أسلوب (الشرح والنموذج) وذلك تحت إشراف الباحثة مضافة إليه تدريبات السرعة الموجة الإيقاعية بينما اشتملت الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة على المهارات الحركية المكونة للجملة الحركية فقط.

٦- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (٢) لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة التعليمية بما فيها تمرينات السرعة الحركية الإيقاعية الموجة المقترح الخاص بالوحدة التعليمية وقد تم ذلك من خلال استمارة قامت الباحثة بإعدادها لهذا الغرض مرفق (٤) وقد انتقلت آراء السادة الخبراء بنسبة ٩٠% على أن يكون شكل وتوزيع الوحدة التعليمية (المحاضرة) كالاتي :

*ينفذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية ، وذلك بواقع (٢) وحدة في الأسبوع.

*ينفذ البرنامج التعليمي لمدة (٨) أسابيع وذلك وفقا للتوزيع الزمني بلائحة الكلية للفصل الدراسي الأول.

*أن يكون زمن تنفيذ الوحدة (١٢٠) دقيقة وذلك كما هو وارد بلائحة الكلية .

*أن يكون الشكل التنظيمي للوحدة التعليمية على النحو التالي :

- الأعمال الإدارية والإحماء (١٠) دقائق
- الإعداد البدني (١٥) دقيقة
- التطبيق العملي للبرنامج نشاط تعليمي + نشاط تطبيقي (٧٠) دقيقة
- الختام (١٥) دقائق

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام تدريبات السرعة الموجة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	مكونات الوحدة	الأدوات و الأجهزة
١	الإحماء	١٠	- (وقوف) الجري حول الصالة . - (وقوف) الوثب لأعلي. - (وقوف) القفز من فوق مقاعد سويدية .	صالة تدريب تمرينات إيقاعية + جهاز تشغيل الاسطوانات . صالة تدريب تمرينات إيقاعية
٢	النشاط التعليمي	١٥ ١٠	- (وقوف) العدو لمسافة (٥٠) متر . - (وقوف) الوثب الطويل من الثبات . - (تعلق) مرجحة الجسم للإمام وللخلف . - (وقوف) الصعود علي مقعد سويدي . - شرح مبسط وموجز لبعض مهارات التمرينات الإيقاعية باستخدام النموذج التوضيحي . - مشاهد نموذج حي لمهارة الفجوة يراعي فيها الأتي :- - مد مفاصل الجسم المختلفة أثناء الأداء . - الحفاظ علي توازن الجسم بتوزيع مركز الثقل بالتساوي علي القاعدة .	جهاز عرض مرئي + صالة تدريب تمرينات إيقاعية
٣	النشاط التطبيقي	٦٠	- التدرج في الأداء المهاري من السهل إلي الصعب . الوقوف المواجه أمام السلم أرضى البدء بالخطو بقدم واحدة داخل كل مربع علي طول السلم . - الوقوف المواجه أمام السلم البدء بالخطو بأي قدم داخل المربع الأول تتبعها القدم الثانية إلى نفس المربع .. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى . - البدء بالوقوف الجانبي أمام السلم مع وضع إحدى القدمين داخل المربع الأول بالسلم والأخرى خارج أبدأ الحركة بالقدم الموجودة داخل المربع وأخطو للمربع الثاني ، يتبع ذلك القدم الثانية بوضعها بالمربع الأول التكرار بالبدء بالقدم الأخرى . - البدء بالوقوف الجانبي أمام السلم مع وضع القدمان خارج السلم ، الخطو إلى المربع الأول بالقدم القريبة تتبعها القدم الثانية .. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى . - البدء بالوقوف المواجه لجانب السلم ، الخطو للمربع الأول بالقدم الداخلية (القدم على الجانب البعيد من السلم) تتبعها القدم الثانية ، الخطو للخلف خارجاً بالقدم القريبة من جانب المربع الثاني تتبعها القدم الأخرى .. التكرار بالبدء بالقدم الأخرى .	صالة تدريب تمرينات إيقاعية + مسجل اسطوانات صوتية + سلام أرضية + أطواق
٤	الختام	١٥	- (وقوف) المرجحة العمودية . - الاغتسال بعد أداء الوحدة مباشرة . - الانصراف بشكل منتظم .	بدون

من أجل تقويم مدى فاعلية البرنامج التعليمي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والقدرات الموسيقية والأداء المهارى لبعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث ، قامت الباحثة بما يلي :

- قياس مستوى تعلم المهارات عن طريق (المحكمين) حيث استعانت الباحثة بثلاثة من المحكمين في مجال التمرينات الفنية الإيقاعية مرفق (١) ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات ومن أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية لتقويم الأداء المهارى حيث قدرت درجة كل مهارة (٢) درجة وتم حساب المتوسط لدرجات المحكمين الثلاثة في كل مهارة لتصبح هي الدرجة النهائية للمهارة ويكون الدرجة النهائية للجملة (١٠) درجات.
- اختبار القدرة الموسيقية قيد البحث.

- اختبارات المتغيرات البدنية للمتغيرات البدنية قيد البحث.مرفق (٢)

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بأجراء القياسات القبلية في الاختبارات البدنية ومستوى جملة التمرينات الإيقاعية قيد البحث علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من الأحد الموافق ١١/١٠/٢٠٠٩م حتي الثلاثاء ١٣/١٠/٢٠٠٩م.

تطبيق المحتوى التعليمي

تم تطبيق تدريبات السرعة الحركية الموجة المقترحة لمدة شهرين (٨) أسبوع بدأت من يوم الأحد ١٨/١٠/٢٠٠٩م وحتى الأربعاء الموافق ٩/١٢/٢٠٠٩م بواقع وحدتين تعليمية من كل أسبوع علي أفراد المجموعة التجريبية في بداية كل وحدة وعقب الإحماء مباشرة ، بينما تقوم المجموعة الضابطة في نفس الوقت بأداء نفس تدريبات الرجلين مثل (الجري Runs والوثب Jumps والحجل بقدم واحدة Hops والتزحلق skips) بشكل حر وبدون استخدام تدريبات خاصة علي جهاز الأرضي وعمل تكرارات من تمرين الانبطاح المائل والمشي علي الأربع بالنسبة للذراعين.

محتوى الوحدات التعليمية لتدريبات السرعة الحركية الموجة:

أشتملت المحتوى التعليمي لتدريبات السرعة الحركية الموجة علي :

١. تدريبات ثبات الوضع أو الحالة وزيادة السرعة (التدريبات التمهيدية steady state and buret speed drills)

٢. تدريبات الاستجابة المطاطية Elastic response drills واشتملت علي Elastic response **linear**

- تدريبات الاستجابة المطاطية المستقيمة (الطولية) .
- تدريبات الاستجابة الجانبية Elastic response lateral
- تدريبات الاستجابة المستقيمة الطولية the linear / diagonal response drills
- تدريبات الاستجابة الجانبية القطرية the lateral / diagonal response drills
- تدريبات الاستجابة الدائرية rotational response drills
- تدريبات للسرعة speed ladder drills
- تدريبات للرشاقة agility work out

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بالقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى جملة المهارية لجملة التمرينات الفنية قيد البحث في الفترة من الأحد الموافق ١٣/١٢/٢٠٠٩ م إلى الثلاثاء الموافق ١٥/١٢/٢٠٠٩ م لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف فروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :
المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (ت) . معامل الارتباط . النسبة المئوية لمعدل التغير ، وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) كما استخدمت الباحثة برنامج Spss الإحصائي لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

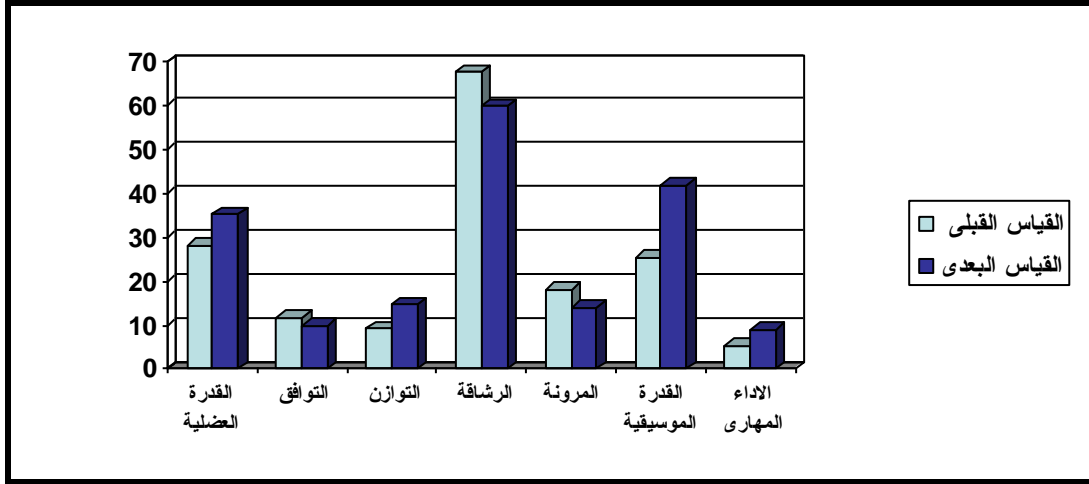
جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقى ومستوى الأداء
المهارى لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث التجريبية

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دال	*٤.١١	%٢٥.٢٦	٧.١	٠.٢١	٣٥.٢	٠.٦٨	٢٨.١	سم	القدرة العضلية
دال	*٣.٩٦	%١٩.٠٧	١.٨٩	٠.٤١	٩.٩١	٠.٤٨	١١.٨	ث	التوافق
دال	*٤.٩٢	%٥٧.٤٤	٥.٤	٠.٦٥	١٤.٨	٠.٤٧	٩.٤	ث	التوازن
دال	*٣.٦٠	%١٢.٨٧	٧.٧٠	٠.٤٨	٥٩.٨	٠.٤١	٦٧.٥	ث	الرشاقة
دال	*٤.١٠	%٢٩.٩٠	٤.١٩	٠.٤٧	١٤.١	٠.٩٨	١٨.٢٠	سم	المرونة
دال	*٤.٩٧	%٦٥.٤٦	٢.٧٣	٠.٦٥	٦.٩٠	٠.٤٥	٤.١٧	درجة	اختبار تميز الأصوات
دال	*٥.٠٢	%٨٢.٩٢	٣.٤٠	٠.٢٤	٧.٥٠	٠.٧٥	٤.١٠	درجة	اختبار شدة الصوت
دال	*٤.٣٥	%٦٩.٤٦	٣.٢٣	٠.٤٧	٧.٨٨	٠.٦٢	٤.٦٥	درجة	اختبار تذكر الإيقاعات
دال	*٤.٩٠	%٦٠	٢.٥٨	٠.١٤	٦.٨٨	٠.٨٥	٤.٣٠	درجة	اختبار الزمن
دال	*٤.٦٢	%٥٤.٥٨	٢.٣٢	٠.٦٥	٦.٥٧	٠.٤٥	٤.٢٥	درجة	اختبار نوعية الصوت
دال	*٤.٣٥	%٥٦.٩٦	٢.٢٥	٠.٥٤	٦.٢٠	٠.٦٥	٣.٩٥	درجة	اختبار تذكر الألحان
دال	*٤.٣٣	%٦٤.٩٤	١٦.٥١	٠.٧٤	٤١.٩	٠.٤١	٢٥.٤٢	درجة	الدرجة الكلية
دال	*٣.٩٢	%٤٨.٧٦	٠.٥٩	٠.٦٥	١.٨	٠.٩٨	١.٢١	درجة	وثبة النجمة
دال	*٤.٩٧	%٧٢.٧	٠.٨٠	٠.٨٥	١.٩	٠.١٥	١.١	درجة	وثبة المقص
دال	*٤.٩٦	%٧٣.٤٦	٠.٧٢	٠.٨٧	١.٧	٠.٦٥	٠.٩٨	درجة	وثبة الأرابيسك
دال	*٣.٩٢	%٣٦.١١	٠.٦٥	٠.٤٥	١.٨	٠.٤١	١.١٥	درجة	وثبة الفجوة
دال	*٤.٢٥	%٨٧.٥٠	٠.٨٤	٠.٤١	١.٨	٠.٣٦	٠.٩٦	درجة	الربط بين المهارات والموسيقى
دال	*٤.٢٠	%٦٦.٦٠	٣.٦	٠.٧٤	٩.٠٠	٠.٥٢	٥.٤	درجة	الدرجة الكلية للجملة

*قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقى ومستوى الأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث التجريبية

يتضح من جدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقية ومستوى الأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث التجريبية

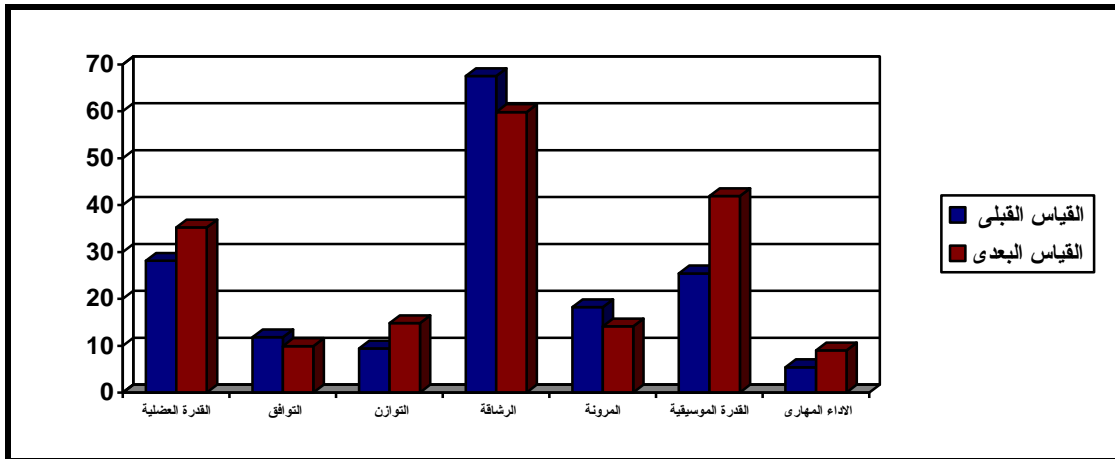
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقى ومستوى الأداء
المهارى لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث الضابطة

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دال	*٢.٩٠	%٦.٧٧	١.٩١	٠.٥١	٣٠.١	٠.٥٢	٢٨.٢	سم	القدرة العضلية
دال	*٢.٦٨	%٤.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٢	١.١١	٠.٤٥	١١.٦	ث	التوافق
دال	*٢.٥٤	%٢٥	٢.٣٠	٠.٤٧	١١.٥	٠.٦٥	٩.٢	ث	التوازن
دال	*٢.٤١	%٩.٣١	٥.٧٠	٠.٣٢	٦١.٢	٠.٨٥	٦٦.٩	ث	الرشاقة
دال	*٢.٦٢	%٧.٧٣	١.٣٠	٠.٧٤	١٦.٨	٠.٦٤	١٨.١٠	سم	المرونة
دال	*٢.٨١	%٠.٧٣	٠.٠٣	٠.٥٤	٤.١٠	٠.١٥	٤.٠٧	درجة	اختبار تميز الأصوات
دال	*٢.٨٢	%٥	٠.٢٠	٠.٤٧	٤.٢٠	٠.٨٥	٤.٠٠	درجة	اختبار شدة الصوت
دال	*٢.٨٧	%٣.٦٤	٠.١٧	٠.١٥	٤.٨٣	٠.٤٥	٤.٦٦	درجة	اختبار تذكر الإيقاعات
دال	*٢.٨٦	%١.٣٨	٠.٠٦	٠.٦٢	٤.٣٨	٠.٩٥	٤.٣٢	درجة	اختبار الزمن
دال	*٢.٩٢	%١٤.٣	٠.٥٩	٠.٨٥	٤.٧١	٠.٥٢	٤.١٢	درجة	اختبار نوعية الصوت
دال	*٢.٤١	%٨.٢٦	٠.٢٩	٠.٥٤	٣.٨٠	٠.١٥	٣.٥١	درجة	اختبار تذكر الألحان
دال	*٢.٦٣	%٥.٤٢	١.٣٤	٠.١٥	٢٦.٢	٠.٨٤	٢٦.٨	درجة	الدرجة الكلية
دال	*٢.٦١	%٦.٥٥	٠.٠٨	٠.٣٥	١.٣٠	٠.٥٤	١.٢٢	درجة	وثبة النجمة
دال	*٢.٨٦	%١١.٦	٠.١٤	٨٥.	١.٣٤	٠.٣٦	١.٢	درجة	وثبة المقص
دال	*٢.٨٩	%١٨.٢٧	٠.١٧	٠.٤٧	١.١٠	٠.٩٨	٠.٩٣	درجة	وثبة الأرابيسك
دال	*٢.٨٣	%٢٥.٤٩	٠.٢٦	٠.٦٥	١.٢٨	٠.٤٧	١.٠٢	درجة	وثبة الفجوة
دال	*٢.٦٢	%١١.٣٢	٠.١٨	٠.٠٢	١.٧٧	٠.٥٤	١.٥٩	درجة	الربط بين المهارات والموسيقى
دال	*٢.١٣	%١٨.٤٥	١.١	٠.٣٦	٦.٧٩	٠.٦٥	٥.٩٦	درجة	الدرجة الكلية للجملة

*قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقى ومستوى الأداء
المهارى لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث الضابطة

يتضح من جدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية ومستوى الأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث الضابطة.

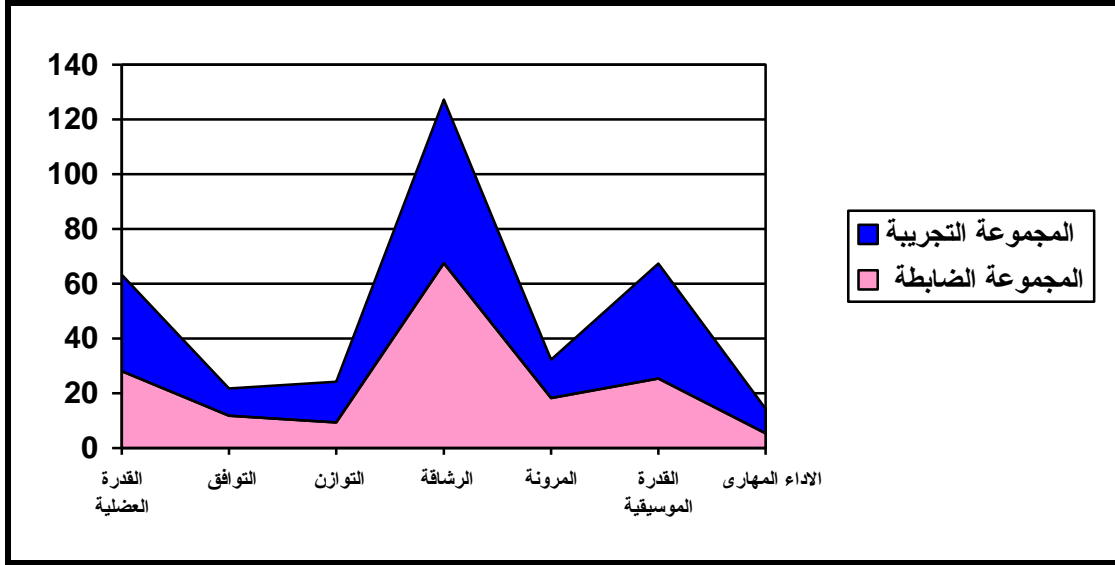
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقية ومستوى الأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

$$n=2=10$$

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	*٣.٢٦	٠.٥١	٣٠.١	٠.٢١	٣٥.٢	سم	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
دال	*٣.٢٤	٠.٥٢	١.١١	٠.٤١	٩.٩١	ث	التوافق	
دال	*٣.١٠	٠.٤٧	١١.٥	٠.٦٥	١٤.٨	ث	التوازن	
دال	*٣.٠٢	٠.٣٢	٦١.٢	٠.٤٨	٥٩.٨	ث	الرشاقة	
دال	*٤.٣٢	٠.٧٤	١٦.٨	٠.٤٧	١٤.١	سم	المرونة	
دال	*٣.١١	٠.٥٤	٤.١٠	٠.٦٥	٦.٩٠	درجة	اختبار تميز الأصوات	القدرة الموسيقية
دال	*٣.٤١	٠.٤٧	٤.٢٠	٠.٢٤	٧.٥٠	درجة	اختبار شدة الصوت	
دال	*٣.١٥	٠.١٥	٤.٨٣	٠.٤٧	٧.٨٨	درجة	اختبار تذكر الإيقاعات	
دال	*٣.٤٦	٠.٦٢	٤.٣٨	٠.١٤	٦.٨٨	درجة	اختبار الزمن	
دال	*٣.٢٥	٠.٨٥	٤.٧١	٠.٦٥	٦.٥٧	درجة	اختبار نوعية الصوت	
دال	*٣.٨٥	٠.٥٤	٣.٨٠	٠.٥٤	٦.٢٠	درجة	اختبار تذكر الألحان	
دال	*٣.١٦	٠.١٥	٢٦.٢	٠.٧٤	٤١.٩	درجة	الدرجة الكلية	الأداء المهاري
دال	*٣.٧٤	٠.٣٥	١.٣٠	٠.٦٥	١.٨	درجة	وثبة النجمة	
دال	*٣.٦١	٨٥.	١.٣٤	٠.٨٥	١.٩	درجة	وثبة المقص	
دال	*٣.٤٦	٠.٤٧	١.١٠	٠.٨٧	١.٧	درجة	وثبة الأرابيسك	
دال	*٣.١٥	٠.٦٥	١.٢٨	٠.٤٥	١.٨	درجة	وثبة الفجوة	
دال	*٣.٧٣	٠.٠٢	١.٧٧	٠.٤١	١.٨	درجة	الربط بين المهارات والموسيقى	
دال	*٣.١٦	٠.٣٦	٦.٧٩	٠.٧٤	٩.٠٠	درجة	الدرجة الكلية للجملة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٦



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين في المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقية ومستوى الأداء المهاري
لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

يتضح من جدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية والأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لصالح مجموعة البحث التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والقدرة الموسيقية ومستوى الأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث التجريبية وجاءت نسب التحسن ما بين (١٢.٨٧%) لمتغير الرشاقة إلى (٨٢.٩٢%) لمتغير اختبار شدة الصوت لمقياس القدرة الموسيقية.

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى إستراتيجية تشفير المعلومات من خلال البرنامج المقترح لتدريبات السرعة الحركية الموجبة الذي اثر ايجابيا في تنمية القدرات البدنية التي ساعدت على تحسين مستوى المهارات الحركية لجملة التمرينات الإيقاعية والتوصل إلى الأداء الجيد للمهارة بسهولة ويسر الأمر الذي أدى إلى القدرة على الجملة مهارية بشكل عام للطالبة أثناء الأداء.

كما تعزو الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابي لتدريبات السرعة الحركية الموجة والتي احتوت علي تدريبات توافقية وتمرينات نوعيه موجهة لتنمية القدرات البدنية والتي راعت الباحثة فيها التنوع والتغيير و تقسيم العمل إلي مجموعات وتكرارت وذلك للبعد عن عامل الملل بما يتناسب مع طبيعة الأداء التمرينات الفنية الإيقاعية بما فيها من وثبات إيقاعية مرتبطة بالموسيقى وتمثل هذا التنوع في تدريبات الاستجابة المطاطية ، وتدريبات السرعة والرشاقة للرجلين .

وفي هذا السياق يشير " توني راينولدس **TonyRoynolds**" (٢٠٠٦م) أن تدريبات السرعة الحركية الموجة تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية وهو أفضل من التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه التدريبات ويمكنهم من الشعور متي تكون خطواتهم غير دقيقه ويقومون بالتعديل والتكيف وفقا لذلك مما يؤدي إلى تنظيم الإيقاع الحركي للمهارات (٣١ : ١٩).

وتتفق هذه النتائج مع " ماثيو **Matthe** " (٢٠٠٩م) أنه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجة ينمي كل من القدرات البدنية والمهارية للممارسين بعد ذلك ينتقل آلي المهارات العامة ثم إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهيئ الجهاز العصبي أن يكون جاهزا ومستعدا لتنشيط وحدات حركية أكثر لأنه كلما استخدمت العضلات وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي ، والانقباض العضلي القوي يؤدي إلي إنتاج قدرا كبيرا لكل من السرعة والرشاقة والتوافق مما ينعكس أثره علي تطور المستوي المهاري ويساعد في إيجاد رياضي يتميز بمستوي عالي في الأداء (٢٩ : ١١).

وتشير أيمان عبد الهادي طلبة (٢٠١١م) إن الإيقاعات الموسيقية أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وتسهيل شرحها كما أنه عند تعلم حركة جديدة نجد أن معرفة وتعلم إيقاعها له دور رئيس في تعلمها والمهم هو نقل إيقاع الحركة ككل وربطها في جملة مهارية كاملة.(٨٥:١)

وتشير جيهان محمد أبو الغيظ (٢٠٠٢م) إن للموسيقى تأثيراً واضحاً على تحرك الطالبات ويظهر ذلك عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية معينة لاسيما فهي تشاركه في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب كما تساعد الطالبة على انسيابية الحركة.(٢٦:٣)

ويؤكد بليلى بلاك " Billy Blanks " (٢٠٠٦م) إن هناك ثلاث طرائق رئيسية يمكن للموسيقى من خلالها الدخول كعامل رئيسي على تحسين الأداء الرياضي للمتعلمين وهي:

- (١) التكرار الأعلى الجزئي للتمرين إذ يمكن للموسيقى أن تجعل انتباه المتعلم دقيقاً وتعمل على تحويل إحساسه بعيداً عن التعب الناتج عن التكرار والممارسة عندها سيكون للموسيقى تأثير في إيجاد نوع من المزاج الإيجابي وتجنب الأفكار المتعلقة بالتعب.
- (٢) تعد الموسيقى عاملاً مساعداً على تحفيز المتعلم للمباراة من جهة وعاملاً مهدئاً من جراء القلق الذي يشعر به من جهة أخرى.

(٣) إن تزامن الحركات للطالبات والموسيقى مع تزايد فترات التمرين باستمرار يزيد من مستويات نتائج العمل نحو الأفضل وذلك بسبب إن الإيقاع الموسيقي يناسب نماذج المهارات البدنية ، لذلك يمكن للموسيقى أن تعزز من اكتساب المهارات الحركية وإيجاد بيئة تعلم أفضل.

وترى الباحثة إن الموسيقى تحسن أو تزيد القدرة على التعبير الحركي ، وتساعد المتعلم على التحكم في أداء الحركة وإيجاد حالة التناسق بين أجزائها وخاصة إذا كانت المقطوعة الموسيقية منسجمة مع الحركات المطلوب أدائها ، ومن خلال التجربة الميدانية تبين إن للموسيقى تأثيراً فعالاً في ضبط تكتيك الحركة بشكله الصحيح وذلك من خلال السيطرة على مقدار الشد العضلي وسرعة ومد الحركة والإيقاع الحركي بها وتأثيره على ضبط الإيقاع الحركي للجملة المهارية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلا من أيمن عبد الهادي طلبة (٢٠١١م) (٢)، أحلام طه حسن (٢٠٠٩م) (١)، جيهان محمد أبو الغيط (٢٠٠٢م) (٣) عماد صالح عبد الحق (٢٠٠٣م) (٩) في أهمية ربط الإيقاعات الموسيقية لتحسين مستوى الأداء المهارى لجملة التمرينات الفنية الإيقاعية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لطالبات المجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية ومستوى الأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لدى مجموعة البحث الضابطة وجاءت نسب التحسن ما بين (١.٣٨%) لمتغير اختبار الزمن في اختبار القدرة الموسيقية إلى (٢٥.٤٩%) لمتغير اختبار وثبة الفجو وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرامج الرياضية التقليدية المستخدمة داخل المحاضرات العملية لطالبات الفرقة الثانية مجموعة البحث الضابطة.

وترجع الباحثة هذا التقدم في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلي انتظام طالبات المجموعة الضابطة في حضور المحاضرات العملية دون انقطاع حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلي التنافس المستمر بين الطالبات لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أكبر الأثر في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره علي تطوير النواحي المهارية .

كذلك ترجع الباحثة هذا التقدم إلي قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس تدريبات الرجلين(الجري) Runs والوثب Jumps والحجل بقدم واحدة Hops والتزحلق skips ، الخلط والمرابغة (shuffle) بشكل حر وبدون استخدام تقنين توجيهي للسرعة الحركية علي الأرض وعمل تكرارات من تمرين المشي بدون إيقاع.

وتشير **عنايات محمد احمد (٢٠٠٤م)** أن المتعلم الذي يدرك المهارة المتعلمة إدراكا كاملاً يكون قادراً علي أدائها بالطريقة الصحيحة ، فالتصور يلعب دوراً هاماً في عملية الأداء الحركي ففي حالة استطاعه المتعلم أداء المهارة وفهمها فانه يدل علي انه قد تمكن من تصورها وهذا التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في جميع الرياضات.

وتعتبر التمرينات الفنية الإيقاعية من المواد العلمية التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام حيث إنها تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار والمحبب إلي النفس إلي جانب المهارات الحركية المميزة وتتميز التمرينات الإيقاعية بالسلاسة والانسيابية في الحركات وتعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلي تنشيط ممارستها حيث إنها تنمي الفرد بدنياً ونفسياً واجتماعياً وتعمل علي اكتساب القوام الجيد وتنمية الإحساس بالتناسق وقوة الحركات ،وتنمي لدى الطالبة الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والإحساس بالحركة وديناميكيته ، كما تتميز التمرينات الإيقاعية بالتنوع والشمول ،و هذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللعبة متحركة في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في إطار متوافق ،كما تعمل علي إكساب اللاعبة القدرة علي التخيل والإبداع والقدرة علي التحكم في

سرعة تلبية الجهاز العضلي وإظهار قوة الشخصية والإرادة وتعود اللاعبة التغلب على المصاعب. (١ : ٧)

وتعزى الباحثة ذلك التحسن في مستوى أداء الوثبات (وثبة النجمة- وثبة الفجوة- وثبة المقص الأمامي- والاربيسك) في التمرينات الفنية الحديثة لدى طالبات المجموعة الضابطة والتي تعلمت بأسلوب التعلم التقليدي المعلم والطالبة إلى ارتفاع مستوى قدرة الطالبات على الفهم الكامل و الإدراك التام لمتطلبات أداء كل وثبة من الوثبات قيد البحث وذلك عن طريق مشاهدة النموذج للوثبات المراد تعليمها مع مراعاة أهم نقاط الأداء الفني بدقة، والتي أدت بدورها إلى تحسن عملية الأداء حيث وفرت للمتعلمة صورة عن الشكل الامثل للأداء.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع محمد صالح الإمام (٢٠٠٦م) (١٣)، نجلاء عبد المنعم محمد، رانيا عزت عبد الحميد (٢٠٠٨م) (١٧) هبة محمد سعيد (٢٠٠٤م) (١٩) حيث أشارت هذه الدراسات أن الانتظام في التدريب واستخدام البرامج التقليدية كان له اكبر الأثر علي تحسن مستوى الأداء المهارى والبدني للمجموعه الضابطة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لطالبات المجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والأداء المهارى في التمرينات الإيقاعية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديه لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية والأداء المهارى لجملة التمرينات الإيقاعية لصالح مجموعة البحث التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات السرعة الموجة من خلال البرنامج المقترح الذي اثر ايجابيا في تنمية القدرات البدنية التي ساعدت على تعلم المهارات الحركية لجملة التمرينات الإيقاعية والتوصل إلى الأداء الجيد للمهارة بسهولة ويسر الأمر الذي أدى إلى القدرة على تحسن الجملة المهارية للطالبة أثناء الأداء.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلي التأثير الايجابي لتدريبات السرعة الموجة المقترحة والتي احتوت علي تمرينات نوعيه موجهة لتنمية القدرات البدنية والمهارية حيث راعت الباحثة عند تصميمها لتدريبات السرعة الموجة أن يكون هناك تنوع وتغيير وان يهدف هذا التنوع إلي تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت.

ويشير " داني توماس DonnyThomas (٢٠٠٥) أن تدريبات السرعة الحركية الموجة تعتبر أداء تطبيقه والتي صممت لتحسين التحكم في الجسم وتساعد في تنمية كثير من القدرات والتي يمكن أن ينتقل أثرها بعد ذلك إلي المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية كلا حسب تخصصه. (٢٥ : ٢٣)

كما تعزو الباحثة تحسن مستوى أداء المهارات قيد البحث إلي البرنامج التعليمي المقترح وأن الإتقان في المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية وهذا ما تم تحقيقه من خلال تدريبات السرعة الحركية الموجة المتضمنة لتدريبات متعددة بدنية ومهارية لم تنفذها المجموعة الضابطة والتي قامت باستخدام نفس التدريبات ولكن بشكل حر وبدون استخدام تقنين لاتجاهات الحركة والتي لم تكن بالتقنين الكافي لإحداث التغيرات الايجابية في جميع متغيرات البحث.

وفي هذا الصدد يشير توني راينولدس Tony Roynolds " (٢٠٠٦م) إلي أفضلية استخدام تدريبات السرعة الموجة عن التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام هذه الطريقة كذلك التغيير والتنوع والتشكيلات المختلفة في استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجة يساعد في رفع مستوى مختلف القدرات مما ينعكس أثره علي تطوير المستوى المهاري (٣١ : ٣٠)

وتحتاج جملة التمرينات الفنية إلي توافق عضلي عصبي، وتحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات والإحساس بالتوقيت وذلك لابد من زيادة الاهتمام بالإيقاع الموسيقي للحصول على حركات انسيابية رشيقة وجميلة لأن مجرد الإحساس بالإيقاع يعطي الطالبة راحة النفس ويحرر الجهاز العصبي من التوتر ويزيد من مقدرة الطالبة للوصول إلى الهدف بطريقة سريعة وبأسلوب سلس يساعد على تأخير ظهور التعب. (٥٧:١)

وترى الباحثة أن استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات الحركية المختارة كان له أثر إيجابي، حيث أنه ساعد على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها، وكذلك إلى سرعة إدراك الطالبات للمهارة، وبالتالي إلى الإحساس بالتوقيت الصحيح مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء للمهارات المختارة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات كدراسة ياسر حسن حامد (٢٠٠٢م) (٢٠) **نعمة السيد محمد (٢٠٠٧م) (١٨)** أن الوصول بالممارس إلي المستويات الرياضية العالية يتطلب أن يتمتع اللاعب بالعديد من القدرات والمهارات وان يكون علي درجة عالية لاتقانه لهذه

القدرات وتعتبر هذه القدرات القاعدة العريضة للوصول إلي الأداء المهاري الجيد في الرياضات المختلفة (٢٧ : ١١)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية و القدرة الموسيقية والأداء المهاري في التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

و يتضح من جدول رقم (٧)،(١٠) والشكل البياني رقم(١)، (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرة الموسيقية والأداء المهاري لجملة التمرينات الإيقاعية لصالح مجموعة البحث التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجة والتي استخدمت مع طالبات المجموعة التجريبية والتي أدت إلى تطوير الإيقاع الحركي للطالبات والذي انعكس تاثيره على مستوى الجملة مهارية في التمرينات الإيقاعية.

ويذكر "توني راينولدس Tony Roynolds " (٢٠٠٦م) أنه تعد السرعة الحركية الموجة احدي أنواع السرعة والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب أن يمتلكها كل رياضي لما لهذه الصفة من أهمية يتصف بها كل لاعب ولكي يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد للمكان والزمان الخاصين بالحركة الرياضية.(٣١:٣٥).

وتعزى الباحثة التحسن لدى طالبات المجموعة التجريبية في مستوى الجملة مهارية في التمرينات الإيقاعية إلى تدريبات السرعة الحركية الموجة قيد البحث والتي تؤدي بطريقة تتابعيه لحركات الرجلين وبمصاحبة الموسيقى أدت إلى تحسن في قدرة تنظيم الطالبة للمهارات الحركية بمصاحبة الموسيقى والوصول بالطالبة إلى مرحلة إتقان الإيقاع الحركي للجملة مهارية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من أحلام طه حسن (٢٠٠٩م)(١)، أيمان عبد الهادي طلبة(٢٠١١م)(٢)، عماد صالح عبد الحق(٢٠٠٣م)(٩) في وجود علاقته ارتباطيه بين الموسيقى وتحسن مستوى الأداء المهاري.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع " داني توماس DonnyThomas " (٢٠٠٥)(٢٦)، توني راينولدس Tony Roynolds " (٢٠٠٦م)(٣١) في وجود علاقة ارتباطية بين تدريبات السرعة الحركية الموجة وتحسن مستوى الأداء المهاري في الرياضات المختلفة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الرابع والذي ينص على توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى متغيرات السرعة الحركية المدعم بالموسيقى ومستوى الأداء البدني والأداء المهارى للتمرينات الفنية الإيقاعية.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه أمكن للباحثة استنتاج ما يلي:-

- ١- أن استخدام تدريبات السرعة الحركية الموجة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى القدرة الموسيقية لدى طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٢- أن لاستخدام تدريبات السرعة الإيقاعية الموجة تأثير ايجابي في تحسين مستوى جملة التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٣- أن لاستخدام تدريبات السرعة الإيقاعية الموجة تأثير ايجابي في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من النتائج توصى الباحثة بما يلي:-

- ١- تطبيق البرنامج المقترح على طالبات كليات التربية الرياضية لما له من تأثير ايجابي في تحسين مستوى تعلم المهارات الحركية في التمرينات الفنية الإيقاعية.
- ٢- التوسع في تطبيق السرعة الحركية الموجة على مهارات أخرى وعينات مختلفة.
- ٣- عمل دورات تدريبية للمعلمات لتدريبهم على أساليب السرعة الحركية الموجة وكيفية تطبيقها في عملية التعليم والتدريب للتمرينات الإيقاعية .
- ٤- ضرورة أدرج أساليب التعليم الحركي بالأدوات المختلفة من خلال برامج الإعداد للطالبة في كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحلام طه حسن : " تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى باستخدام الكرات في تطوير الإيقاع الحركي والإدراك الحس . حركي لطالبات الجامعة التكنولوجية، بحث

- علمي منشور،مجلة الرياضة المعاصرة،المجلد الثامن، العدد الحادي عشر،٢٠٠٩م.
- ١- أيمن عبد الهادي طلبة " تأثير برنامج باستخدام الإيقاعات الموسيقية المختلفة على تعلم بعض المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الحديثة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،٢٠١١م.
- ٣- جيهان محمد أبو الغيط : تأثير النوعين من الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي للمكفوفين،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق،٢٠٠٢م.
- ٤- رامي حسين حداد : آراء مديري المدارس الثانوية ومعلميها نحو إدخال الموسيقى في المنهاج المدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن،٢٠٠١م.
- ٥- سالي محمد أبو والى : " تأثير تدريبات التوازن علي مستوى أداء التمرينات لفنيه لطالبات كليه التربية الرياضية جامعته المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة المنوفية،٢٠٠٣م.
- ٦- سامية احمد كامل:" مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الايقاعي، المفاهيم العلمية والفنية، دار الغد للنشر والدعاية، القاهرة،٢٠٠٤م.
- ٧- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط٨، دار المعارف، القاهرة،١٩٩٧م.
- ٨- عطيات محمد خطاب : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،٢٠٠٦م.
- ٩- عماد صالح عبد الحق " أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بحث علمي منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، المجلد ١٧(١)،٢٠٠٣م.
- ١٠- عنايات لبيب ، بركسان عثمان : التمرينات والجمباز الإيقاعي، دار الحسيني للنشر، القاهرة،٢٠٠١م.
- ١١- عنايات محمد احمد:" التمرينات الإيقاعية (الجمباز الايقاعي) العروض الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة،٢٠٠٤م.
- ١٢- عنايات محمد احمد:" التمرينات الإيقاعية : الجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠٤م.

- ١٣- محمد صالح الإمام : مؤشرات الذكاء المتعدد، دراسة مقارنة لعينة من الطلبة المتفوقين والعاديين، المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة، مؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهوبين، السعودية، ٢٠٠٦م.
- ١٤- ليلى عبد العزيز زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٥- نائرة عبد الرحمن العبد : التمرينات الحديثة صعوبتها وأسلوب تقييمها، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ١٦- نجوى السيد عبد الحميد : " تأثير المصاحبة الموسيقية في بعض أجزاء درس التربية الرياضية على تطور القدرة الحركية وفاعلية الأداء لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون، ٢٠٠٣م.
- ١٧- نجلاء عبد المنعم محمد، رانيا عزت عبد الحميد " تأثير التدريس المصغر باستخدام الفيديو على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الحديثة، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٨م.
- ١٨- نعمة السيد محمد: تأثير برنامج Taebo على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية **Fitness gram** لناشئات الجمباز الإيقاعي ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ١٩- هبة محمد سعيد (٢٠٠٤م) " برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطية لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة بمستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٢٠- ياسر حسن حامد: " محتوى مفتوح لمقررات التمرينات البدنية بكلية التربية الرياضية، مطابع كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 21- Ardila, A. Language representation and working memory with bilinguals. *J. Communication Disorders*, Vol .36, 233-240.2003
- 22- Billy Blanks : Discover Revolutionary Personal and Progressive training Program. *Journal of Sports Science London*,2006
- 23- Bott.J. : Rhythmic gymnastic the skills of the game, greenwood press, Great Britain Human Kinetics2000

- 24- Code of point: Rhythmic gymnastics FIG Journal of Health and the American Society 2001
- 25-Dahlstrom et al : physical fitness and physical effort in dancers , a comprison of major dance style , impulse , july 99 , 193 – 209 , 2000
- 26-Danny Thomas: Agility Ladder Training Usage Guidelines for Power ladder. Sport ladder 2005
- 27-Karatkin, C.. Atest of the integrity of the components of baddeley's model of working memory in attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD) *J.Chid.Psychol.& Psychia*, Vol.45, No.5, 412-926,2004
- 28- Kaufmann, L : More evidence for the role of the central executive in retrieving arithmetic facts: Acase study of several developmental dyscalculias. *J.Clinical and Experi.Neuro-psychol.*, Vol. 24, No. 3, 302-310,2003
- 29-Mathew Schirm :Agility Ladder drills & Exercises. <http://www.livestrong.eonvartiele/138475-agility-ladder-drills-cxcrcises2009>
- 30-Munro, J. : Information processing and mathematical learning disabilities *Australian J.L. D.*, Vol.8, No. 4, 19-24,2003
- 31-Robert Lindsey : Agility Ladder Exercises & Dnlls <http://www.power-systems.com2009>
- 32-tony Reynolds (2006): The Ultimate Agility Ladder Guide. Complements of Progressive Sporting Systems, Inc