

"تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية"

د/ نجلاء سلامة محمد مصطفى

مقدمة البحث

إن الارتقاء بالجوانب العلمية والتربوية للعملية التدريبية لا يمكن لها أن تتحقق إلا من خلال مدى فهمنا للعلوم المختلفة المرتبطة بالعملية التدريبية ومنها علم الفسيولوجيا والكيمياء والتي توضح لنا مدى الاستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعه (البدني - المهارى - الخططي - النفسي) على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى استجابة الرياضي لهذه التدريبات.

وتعتبر رياضة الجمباز من أنواع الأنشطة الرياضية التي تمتاز بصفة الشمولية في الأداء ويتطلب الأداء في مختلف التمرينات مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه بدقة خلال حركاته في الهواء وتزداد درجة تحمل الأجهزة الوظيفية لاستقبال التمرينات المختلفة. (١٠٢:٢٣)

ويتصف جمباز الحركات الأرضية من الأنواع الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القدرة العضلية والمرونة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة. (٨٥:٢٨)

ويعد جهاز الحركات الأرضية جهازاً هاماً في جمباز الأجهزة وذلك لتشابه مهاراته مع المهارات التي تؤدي على باقي الأجهزة الأخرى فهي تعد أساس لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة وتبلغ مدة الأداء للتمرينات الأرضية ٧٠ ث وبهذا تعتبر أطول فترة أداء بمقارنتها بأجهزة الجمباز الأخرى. (٥٤:٣٠)

كما أن الحركات الأرضية لها علاقة بحركات كثيرة تؤدي على الأجهزة الأخرى فالشقلبات والدورات الهوائية ومرجحات الرجلين تتشابه في سير الحركة سواء أديت على الأرض أو على أجهزة الجمباز الأخرى وعليه فان إتقان الحركات الأرضية يساعد في الانتقال الإيجابي في الجمباز. (٢٠١:١٥)

^١ مدرس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني.

وتظهر قدرة لاعب الجمباز المهارية في قدرته على إتمام الجملة الحركية بكفاءة معتمداً على قدراته البدنية والفسولوجية وإن نهاية الجملة تعطي انطبعا كاملاً عن الجملة وهنا تلعب الكفاءة البدنية الدور الرئيسي في هذا المجال حيث يحتاجه اللاعب في مقاومة التعب الناتج عن العمل العضلي داخل الجملة الحركية. (٥:١٦)

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م) إلى أن ممارسة الرياضة تهدف إلى بناء الفرد بحيث يتمتع بروح رياضية عالية وأخلاقاً فاضلة يكتمل فيها العقل وترتفع النفس وتتطور فيها السمات الشخصية (كالتعاون- والدافعية- والثقة في النفس) وتتطور أيضاً ممارسة تلك الألعاب إلى اكتساب الخبرات الحياتية التي تنطوي على تخطي الصعاب ومواجهة الإخاطر. (٤: ٣٨)

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية لدى اللاعبين في مختلف الأنشطة. (١٨: ٣٣١)

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٢٧: ٣)

والإعداد النفسي يمثل بعداً هاماً في إعداد اللاعبين فهو يلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (٢٦: ٣٥)

ويعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من أكثر موضوعات علم النفس إثارة لاهتمام عدد كبير من الباحثين به وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن " كل سلوك وراءه دافع يحركه " والدوافع " هي حالة من التوتر تشير إلى السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه"، ويعتبر توجيه دوافع الفرد توجيهها تعليمياً مهنيماً لتيسر له أن يجد طريقة في هذا العالم المتشعب التخصصات المتعدد المهن من أهم المشكلات التي تقابل المجتمع في العصر الحديث وخاصة أن المجتمع يحتاج إلى شباب يعمل وينتج وليس مجرد شباب على قدر من العلم والمعرفة فقط (٢٢: ٣).

والدافع للإنجاز من الجوانب الدافعية التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى اللاعبين، ويرى علماء النفس أن الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج (٢٤:٢١)(٥٢:٥).

وهكذا يمكن النظر إلى " دافعية الإنجاز الرياضي " على أنها " استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (١ : ٢٥٢)

إلى الدافعية باعتبارها محرك ناتج عن مجموعة القوى التي تحرك السلوك سواء القوى الداخلية أو الخارجية. (٢١ : ٩-٢٤)

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره، كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (١٧ : ١٠٧)(١٩:٢٢)

ولدافعية الإنجاز أهميتها البالغة وان دورها في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات وإلى أن النمو الاقتصادي لأي مجتمع يعد محصلة للدافع للإنجاز لذلك يشير البعض إلى أن الحاجة للإنجاز أداة جيدة من أدوات التنبؤ بالنمو المهني.(٢٥:٦٨)

وتعمل دافعية الإنجاز على حث الطالبة على أن تكون متقدم ومتميزه بين أقرانها في الفريق إذ أن حاجة الطالبة للإنجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديها وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الإنجاز العالي.(٣:٦٢)

وبما أن جهاز الحركات الأرضية هو الأكثر ثباتا والذي يتطلب تحمل دوري تنفسي قد يطلب من اللاعب أداء الجملة بالعكس بدون راحة بينية، وبهذا الأسلوب يتمكن اللاعب من أن يكون مستعدا لأداء أقصى ما يمكن وقادرا على تنفيذ الجملة حتى نهايتها بسهولة بدون التعرض لحالة التعب في نهاية الأداء وبالمثل فإن اختصار الراحة البينية عند أداء مجموعة من المهارات يعتبر أسلوبا جيدا لتطوير التحمل الخاص في رياضة الجمباز. (١٠:٩٥)

ولذلك يعد من أساليب الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية هو الأسلوب القائم على تنمية القدرات البدنية والتي تؤدي في شكل اداءات مهارية (أسلوب الدمج) والتي تساعد الطالبة على أداء الجملة الحركية حتى النهاية دون الشعور بالتعب.

ويضيف **سونجا راسميسين وآخرون. Sonja Rasmussen, et al. (٢٠٠٨)** إلى أن أسلوب الدمج يعتبر حجر الزاوية للأنشطة الرياضية حيث أن تكرار المهارات الحركية بشكل متتالي يساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المستوى المهارى في نفس الوقت مما يساعد على توفير الوقت والجهد المبذول في تعلم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية. (٢٩:١٠٢)

وقد لاحظت الباحثة أن التدريب في رياضة الجمباز لدى طالبات الكلية يتم بطريقة فردية وفقا لخبرات المعلمة بصورة غير مقننة حيث يتم الأداء دون تحديد مستوى مقنن من شدة الحمل كما أن فترات الراحة البينية ليست مقننة ويلاحظ أنها قد تطول وتقتصر تبعاً لعدد الطالبات والأجهزة والمدرسين والمساعدين دون مراعاة الأسس الخاصة لتقنين هذه العملية وهنا تظهر مشكلة نقص القدرات البدنية في إكمال الواجب المهارى حتى نهاية الجملة الحركية كاملة وهذا الأمر الذي لم تشعر به الطالبة من قبل عند أداء المهارات منفصلة.

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة (٦)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١٨) تبين أنه من أسباب انخفاض مستوى الأداء المهارى في رياضة الجمباز على جهاز الحركات الأرضية هو انخفاض القدرات البدنية لدى بعض الطالبات وأشارت تلك الدراسات إلى أن تحسين تلك القدرات سوف يؤدي إلى ارتفاع المستوى المهارى مما دفع الباحثة إلى وضع بعض التدريبات بأسلوب دمج المهارات الحركية المكونة للجملة والتي تقوم على أساس الربط بين مهارات الأضلاع المكونة للجملة الحركية بشكل متدرجة وتكرارها بشكل مقنن في محاولة منه لتنمية القدرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز من خلال هذه المجموعة من تدريبات دمج الأداء المهارى التي تؤدي إلى تأخير ظهور التعب من أجل زيادة قدرة الطالبة على الاستمرار في

الأداء حتى نهاية الجملة الحركية المطلوبة منه والتعرف على نتائجها من حيث مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية في رياضة الجمباز.
هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لدى طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون مجموعة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لدى طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون مجموعة البحث الضابطة لصالح القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لدى طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

أسلوب الدمج Amalgamation method

هو عبارة عن دمج بين المهارات أو الاعدادات في آن واحد فتتمى المكونات البدنية باستخدام أداء المهارات سواء كانت مكتملة أو مجزئة وفي نفس مسارها الحركي بأحمال مختلفة (٥:١٨)

دافعية الإنجاز: Achievement motivation

عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف (١٠٢:٦)

جملة الحركات الأرضية: Ground movements sentence

حركات اكروباتية مرتبطة بحركات أخرى مثل القوة و أجزاء التوازن و حركات المرونة و الوقوف على اليدين و حركات الرقص المتكاملة المتحددة على صورة تمارين الإيقاع و التوازن وباستغلال المساحة الكاملة لجهاز الحركات الأرضية (١٢م×١٢م). (٧:٢) (٩٨:١٦)

بعض الدراسات السابقة:

- دراسة شادي محمد الحناوى (٢٠١٠م) (٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على ناشئ جمباز (تحت ٩ سنوات) من منطقة المنصورة للجمباز وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في مستوى بعض القدرات التوافقية (القدرة على الاحتفاظ بالوضع- القدرة على الربط الحركي-القدرة على بذل الجهد المناسب- القدرة على الاحتفاظ بالتوازن) ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ الجمباز .

- دراسة عبد الحميد عيسى مطر (٢٠١٠م) (١١) بعنوان " تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية لتحسين القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية لتحسين القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة ابحت على (١٢) لاعب جمباز من لاعبي نادى العربي الكويتي وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات أرضية لدى لاعبي الجمباز مجموعة البحث التجريبية.

- دراسة احمد كمال حسن (٢٠٠٧م) (٢) بعنوان " تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجبارية في جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين مستوى التوازن الحركي والثابت ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واشتملت عينة البحث ناشئ جمباز من نادى المؤسس العسكرية ببورسعيد وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تحسين مستوى التوازن ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية.

- دراسة حسانين عبد الهادي عبد الهادي (٢٠٠٥م) (٧) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب

المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية واستخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طلاب في المرحلة الإعدادية وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للجمباز العام قد أدى إلى تحسن في مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب عينة البحث.

- دراسة كلير رزق الله فليبس (٢٠٠٥م) (١٤) بعنوان "برنامج تدريبي لرفع مستوى درجة المحسنات ومعرفة أثرها على إنجاز جملة الحركات الأرضية، استهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لرفع مستوى درجة المحسنات ومعرفة أثرها على إنجاز جملة الحركات الأرضية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبات جمباز وكانت من أهم النتائج أن هناك تطور في طبيعة الأداء حتى يصل الرياضي إلى استخدام التكنيك الصحيح للحركات الجمبازية استناداً على القواعد والأسس العلمية توظيف الأداء في خدمة درجة الصعوبة المطلوبة وذلك للحصول على قيمة الصعوبة.

- دراسة وليد محمد نبيل (٢٠٠٥م) (٢٠) بعنوان "الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة الجمباز استهدفت الدراسة التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ الجمباز على أجهزة الجمباز كأسس لوضع برنامج تدريبي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على خبراء جمباز + ناشئ جمباز تحت ١٢ سنة وكانت من أهم النتائج تحديد الأهمية النسبية للعناصر البدنية على جهاز الحركات الأرضية فجاء في الأهمية النسبية عنصر القوة المميزة بالسرعة ثم الرشاقة ثم المرونة ثم التوازن.

- دراسة سماح بطوطة صالح (٢٠٠٤م) (٨) بعنوان "تقنين الأحمال التدريبية بالأثقال لتنمية القوى العضلية وأثره على تنمية التوافق الحركي للحركات الأرضية لناشئات واستهدفت الدراسة التعرف على تقنين الأحمال التدريبية بالأثقال الحرة والأجهزة لناشئات تحت ثمان سنوات وذلك لتنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومعرفة تأثيرها على تنمية التوافق الحركي المرتبط بمستوى الأداء المهارى للحركات الأرضية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (٩) لاعبات جمباز من (٦-٨) سنوات بنادي الاولمبي وكانت من أهم النتائج تحسن القوة العضلية بأشكالها الثلاثة وتحسن الأداء المهارى.

- دراسة صفاء محسن محمد (٢٠٠٢م) (١٠) بعنوان "تأثير برنامج باستخدام السلاسل الحركية في دوائر تدريبية مصغرة على تحسين أداء ناشئات الجمباز تحت ثمان سنوات استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج باستخدام السلاسل الحركية المتضمنة على مهارات الجمباز

الأساسية والإجبارية لناشئات الجمباز في دوائر تدريبية مصغرة على تحسين مستوى الصفات والقدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء على أجهزة الجمباز واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على ناشئات الجمباز تحت (٨) وكانت من أهم النتائج إن هناك تحسنا ملموسا لدى المجموعتين في مستوى الصفات والقدرات البدنية والحركية المقاسة وتحسنا في مستوى الأداء على أجهزة الجمباز للمجموعة التجريبية الأولى.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العميدة من طالبات الفرقة الثالثة (تخصص جمباز) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلون وعددهن (٣٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين بالتساوي قوام كل مجموعة منهن (١٥) طالبة بالإضافة إلى (٨) طالبات لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- ١- أن تكون الطالبة من الطالبات المستجبات.
- ٢- أن تكون الطالبة من الطالبات المنتظمات في الحضور للمحاضرات العملية.
- ٣- عدم اشتراك الطالبات في برامج تدريبية أخرى.

جدول (١)

تكافؤ عينة البحث في معادلات النمو $n=30$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٤	٣.١٥	١٦٢	٠.٩٨
الوزن	كجم	٧٣.٤	٢.١٦	٧٢.٦	١.١
السن	سنة	٢١.٣	٠.٩٧	٢٠.٥	١.٦

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز والأداء المهاري لجملة الحركات الأرضية قيد البحث لعينة البحث تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع الطالبات في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
معدلات النمو	الطول	سم	١٦٣.٥	٤.١١	١٦٤.٥	٣.٢٥	غير دال
	الوزن	كجم	٧١.٥	٢.١٥	٧٢.٣	١.٦٥	غير دال
	السن	سنة	٢١.٢	٠.٩٨	٢١.٥	١.٥٧	غير دال
الاجتيازات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥.١	١.٠١	٢٦.٥	١.٩٨	غير دال
	ثنى الجرز أسفل	سم	٢.٥	١.٦٥	٢.٨	٠.٩٨	غير دال
	الجري المكوكي	ث	١٥.٢	١.٢٤	١٥.٩	٠.٩٤	غير دال
	الوقوف على عارضة	ث	٦.٥	١.٢٥	٦.٩	٠.٥٤	غير دال
دافعية الإنجاز	دافع إنجاز النجاح	درجة	١٠.٤٥	٢.٠٧	١٠.٩	١.٠١	غير دال
	دافع تجنب الفشل	درجة	١١.٥١	٢.١١	١١.٢	١.٥	غير دال
جملة الحركات الأرضية	تقييم جملة الحركات الأرضية	درجة	٣.٥	١.١١	٣.٧	١.٩	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية 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 ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

• جهاز الرستامير لقياس الوزن وإرتفاع القامة

• شريط قياس

• جهاز حركات أرضية.

• ساعة إيقاف لتحديد أزمنا الأداء والراحة مقربة إلى اقرب (٠.٠١)ث.

ثانيا: الاستمارات والمقابلات الشخصية:-

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة(٣)،(٤)،(٨)،(١٢)،(٢١) العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عاما وتدريب الجمباز بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث مرفق(٣)

٢- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المقترح لطالبات تخصص الجمباز على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح.مرفق(٣)

٣- استمارة تسجيل نتائج الطالبات في الاختبارات قيد البحث. مرفق(٤)

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٢)

١- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية.

٢- اختبار ثنى الجزع أسفل لقياس المرونة.

٣- اختبار الجري المكوكي لقياس الرشاقة.

٤- اختبار الوقوف على عارضة التوازن لقياس التوازن.

٥- مقياس جو ولس G.Willes تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) لقياس مستوى دافعية الإنجاز وذلك في ضوء نموذج (ماكيلان- أتكستون) في الحاجة للإنجاز وإعدادها باللغة العربية وفى ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددهم (٢٠) عبارة فقط، تقوم الطالبة بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً) مرفق(٥)

رابعا: أسلوب المسح المرجعي

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

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي للجماز (٨)، (٩)، (١٠)، (١١) بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات (البدنية) المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قام الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية ومستوى الجملة الحركية ومستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات عينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (٨) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات في مجال تدريب الرياضي (الجماز) للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وقد حددت الباحثة نسبة ١٠٠% لقبول الاختبارات لقياس متغيرات البحث الأساسية.

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث البدنية ن=٨

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	عدد التكرارات	النسبة المئوية
البدنية	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٨	١٠٠%
	ثنى الجزع أسفل	سم	٨	١٠٠%
	الوقوف على عارضة التوازن	ث	٨	١٠٠%
	اختبار الجري المكوكي	ث	٨	١٠٠%
مستوى الأداء المهارى	تقيم عن طريق لجنة محكمين	درجة	٨	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث حققت نسبة ١٠٠% وقد ارتضت الباحثة هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات دافعية الإنجاز:

١- صدق مقياس دافعية الإنجاز :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٨) طالبات من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمى إليه والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمى إليه (ن = ٨)

الخوف من الفشل	دافع إنجاز النجاح
----------------	-------------------

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٦٤	١١	٠.٧٦٦	١	٠.٧٦٤	١٢	٠.٧٥٥	٢
٠.٧٥٣	١٣	٠.٧٥٥	٣	٠.٧٦٦	١٤	٠.٧٥٧	٤
٠.٧٦٧	١٥	٠.٧٥٧	٥	٠.٧٥٧	١٦	٠.٧٨٣	٦
٠.٧٨٠	١٧	٠.٧٨٣	٧	٠.٧٦٤	١٨	٠.٧٥٧	٨
٠.٧٥٣	١٩	٠.٧٥٧	٩	٠.٧٥٩	٢٠	٠.٧٦٤	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.707$

يتضح من جدول (٤) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد دافع الإنجاز والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٧٥٥ : ٠.٧٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الخوف من الفشل والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٥٣ : ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد.

٢- ثبات مقياس دافعية الإنجاز :

قامت الباحثة بحساب ثبات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) عن طريق تطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت الفترة الزمنية بينهما (١٠) أيام وذلك في الفترة من ٢٠١٠/٢/١ إلى ٢٠١٠/٢/١١م وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات دافعية الإنجاز (ن = ٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	م
		ع	م	ع	م		
دال	٠.٨٥٤	١.٢٠	١١.٧٠	٢.١٥	١٠.٥٠	دافع إنجاز النجاح	١
دال	٠.٨٥٥	١.٣٠	١٢.٠١	١.٤٧	١١.٤٠	دافع تجنب الفشل	٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.707$

ويتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٨٥٤ - ٠.٨٥٥) في اختبارات دافعية الإنجاز، مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (٦)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية وألفا كرونباخ

لاختبارات (دافعية الإنجاز) (ن = ٨)

م	الاختبارات	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
١	دافع إنجاز النجاح	٠.٨٤٣	٠.٨٥١
٢	دافع تجنب الفشل	٠.٨٣٢	٠.٨٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

ويتضح من جدول (٦) أن اختبارات دافعيه الإنجاز، حققت معاملات ثبات تراوحت بين (٠.٨٣٢ - ٠.٨٤٣) بطريقة التجزئة النصفية، وتراوحت بين (٠.٨٥١ - ٠.٨٦٢) بعد تقنينها بألفا كرونباخ.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية في البحث

صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (٨) طالبات، وذلك في ٢٠١٠/٢/١ من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت)، ويوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

(صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ن = ١ = ن = ٢ = (٤)

نوع الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±			

دال	٣.١٥	٥.٣	١.٢٥	٢٢.٢	١.٠١	٢٧.٥	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
دال	٣.٢٠	١.٠٠	٠.٩٨	٢.٢	١.٦٥	٣.٢	سم	ثنى الجزع أسفل	
دال	٤.١١	٣.٤	١.٠١	١٥.٩	١.٢٤	١٢.٥	ث	الجري المكوكي	
دال	٣.٩٠	٢.٣	١.٥٨	٤.٥	١.٢٠	٦.٨	ث	الوقوف على عارضة التوازن	
دال	٣.١٢	٠.٧	٢.١١	٣.٢	١.٢٠	٣.٩	درجة	مستوى الأداء المهاري	مستوى الأداء المهاري

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.١٧

يتضح من جدول (٧) 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 الأحد الموافق ٢٠١٠/٢/٥ م على العينة الاستطلاعية (المميزة والغير مميزة) البالغ عددهم (٨) طالبات وتم إعادة تطبيق الاختبار للمرة الثانية على ذات العينة الأحد ٢٠١٠/٢/٥ بفارق (١٠) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٨) الآتي.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري (قيد البحث) (ن = ٨)

نوع الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
المتغيرات البدنية	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٤.٨	١.٥	٢٥.١	١.٦	٠.٩٩٢	دال

ثنى الجزع أسفل	سم	٢.٧	٠.٩٨	٢.٩	١.٥٢	٠.٩٦٣	دال
الجري المكوكي	ث	١٤.٢	١.٥٤	١٣.٩	٠.٩٥	٠.٩٦٥	دال
الوقوف على عارضة التوازن	ث	٥.٦	١.٢٤	٥.٤	٠.٨٧	٠.٩٣٢	دال
مستوى الأداء المهاري	درجة	٣.٥٥	١.٦٥	٣.٧٠	٠.٩٤	٠.٩٨٢	دال
مستوى الأداء المهاري							

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية ومستوى جملة الحركات الأرضية 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 التي تراوحت ما بين (٠.٩٣٢ إلى ٠.٩٩٢) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٧م إلى ٢٠١٠/٢/٢٢م وذلك على عينة قوامها (٨) طالبات 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 .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات

البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب دمج المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية:-

قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي المقترح على جهاز الحركات الأرضية وفقاً للمهارات الحركية لجملة الحركات الأرضية المطبقة على طالبات تخصص الجيمار بكلية التربية الرياضية جامعة حلون وقد راعت الباحثة تنسيق الأضلاع بنفس شكلها في أداء الجملة الحركية في الامتحان العملي.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح

استعانت الباحثة بالمراجع العلمية المتخصصة في تدريب الجمباز وبآراء الخبراء في مجال تدريب الجمباز من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣) حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وتم مراعاة اختلاف وجهات النظر والتوقيت الذي يتم فيها تجميع المهارات لتصاغ في شكل جملة حركية وعدم وجود طريقة مقننة ومحددة لتجميع الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية .

جدول (٩)

مكونات البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور
من خلال تحليل آراء الخبراء (ن = ٨)

النسبة المئوية للاتفاق	عدد التكرارات	مكونات البرنامج المقترح
١٠٠%	٨	فترة البرنامج : شهرين
١٠٠%	٨	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع لـ ٣ وحدات
١٠٠%	٨	متوسط زمن دمج المهارات الحركية داخل الوحدة التدريبية : (١٥ - ٢٠) ق
١٠٠%	٨	طريقة التدريب:(الفترة مرتفع الشدة)

يتضح من جدول (٩) مكونات البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور من مكونات البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لآراء الخبراء، حيث جاءت نسبة موافقة الخبراء علي محاور البرنامج التدريبي المقترحة بنسبة ١٠٠%.

مكونات برنامج التدريب المقترح

الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح للبرنامج = (٢٧٦٠) دقيقة وتم توزيع الزمن الكلي علي فترات البرنامج المقترحة حيث بلغ الزمن الكلي للمرحلة الأولى (١٠٣٥) دقيقة بواقع ثلاث أسابيع ويتم الأداء بدمج مهارات كل ضلع على حدى لتتخصص المهارات المقررة على أربع أضلاع، والمرحلة الثانية (١٠٣٥) دقيقة بواقع ثلاث أسابيع ويتم دمج ومهارات الضلع (٢+١) ومهارات الأضلاع (٤+٣)، والمرحلة الثالثة (٦٩٠) دقيقة بواقع أسبوعين ويتم دمج المهارات الحركية في الأضلاع الأربعة لتكوين الجملة الحركية المقررة على الطالبة في مرحلة التخصص.

الخطوات التنفيذية للبحث

القياسات القبلية

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث على النحو التالي:
- قياس متغيرات (الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن) للطالبات ومستوى الأداء المهارى ودافعية الإنجاز، وذلك في صالة الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون في يوم ٢٥/٢/٢٠١٠م.

تنفيذ التجربة

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون في الفترة من ١/٣/٢٠١٠م إلى ٢٤/٤/٢٠١٠م بواقع (٨ أسابيع) بنظام ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد- الثلاثاء- الخميس) في صالة الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون.

القياسات البعدية

تم إجراء جميع القياسات البعدية لمتغيرات البحث على نحو ما تم تطبيقه في القياسات القبلية وتم تسجيل جميع القياسات السابقة في استمارة معدة لذلك مرفق (٤) وذلك يوم ٢٨/٤/٢٠١٠م.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى

الأداء المهارى قيد البحث (ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	س	ع	س			
دال	*٣.٥١	%٢١.٥	٥.٤	١.٥	٣٠.٥	١.٠١	٢٥.١	سم	الوثب العمودي من الثبات	الاختبارات البدنية
دال	*٤.٨٠	%٩٢	٢.٣	١.٣٢	٤.٨	١.٦٥	٢.٥	سم	ثنى الجزع أسفل	
دال	*٣.٩٠	%٣٢.١	٣.٧	١.٩٨	١١.٥	١.٢٤	١٥.٢	ث	الجري المكوكي	
دال	*٤.٩٨	%٥٠.٧	٣.٣	٠.٩٨	٩.٨	١.٢٥	٦.٥	ث	الوقوف على عارضة التوازن	
دال	*٥.٢٠	%٧٨.٤	٣٧.٣	١.٠١	٤٧.٨	٢.٠٧	١٠.٤٥	درجة	دافع إنجاز النجاح	دافعية الإنجاز
دال	*٥.١٠	%٧٥.٤	٣٥.٣	١.١٢	٤٦.٩	٢.١١	١١.٥١	درجة	دافع تجنب الفشل	
دال	*٤.٥٨	%٥٧.٣	٤.٧	١.٦٥	٨.٢	١.١١	٣.٥	درجة	تقييم جملة الحركات الأرضية	الأداء المهارى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في

المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى
الأداء المهاري قيد البحث (ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	س	ع	س			
دال	*٢.١١	%٦.٧	١.٨	١.٦٥	٢٨.٣	١.٩٨	٢٦.٥	سم	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
دال	*٢.٥٠	%١٠.٧	٠.٣٠	١.٢٥	٣.١	٠.٩٨	٢.٨	سم	ثنى الجزع أسفل	
دال	*٢.٦٥	%١٧.٧	٢.٤	١.٦٥	١٣.٥	٠.٩٤	١٥.٩	ث	الجري المكوكي	
دال	*٢.٤١	%١١.٥	٠.٩٠	١.٨٥	٧.٨	٠.٥٤	٦.٩	ث	الوقوف على عارضة التوازن	
دال	*٣.٩	%٥٠.٨	١١.٦	٢.٥٩	٢٢.٥	١.٠١	١٠.٩	درجة	دافع إنجاز النجاح	دافعية
دال	*٣.٩٨	%٥٢.٥	١٢.٤	٢.٤٠	٢٣.٦	١.٥	١١.٢	درجة	دافع تجنب الفشل	الإنجاز
دال	*٢.٦٥	%٢٤.٤	١.٢	١.٥	٤.٩	١.٩	٣.٧	درجة	تقييم جملة الحركات الأرضية	الأداء المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهاري لجملة الحركات الأرضية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية في
المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى
الأداء المهاري قيد البحث (ن = ٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ١٥)	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)	وحدة القياس	المتغيرات
------------------	----------------------	----------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------	-----------

				ع	س	ع	س			
دال	*٢.٥٠	%٧.٧	٢.٢	١.٦٥	٢٨.٣	١.٥	٣٠.٥	سم	الوثب العمودي من الثبات	إحصائيات التنبؤ
دال	*٣.٩٠	%٥٤.٨	١.٧	١.٢٥	٣.١	١.٣٢	٤.٨	سم	ثنى الجزع أسفل	
دال	*٢.٢٢	%١٤.٨	٢.٠٠	١.٦٥	١٣.٥	١.٩٨	١١.٥	ث	الجري المكوكي	
دال	*٢.٩٥	%٢٥.٦	٢.٠٠	١.٨٥	٧.٨	٠.٩٨	٩.٨	ث	الوقوف على عارضة التوازن	
دال	*٣.٢٨	%٥٢.٩	٢٥.٣	٢.٥٩	٢٢.٥	١.٠١	٤٧.٨	درجة	دافع إنجاز النجاح	دافعية
دال	*٣.١٠	%٤٩.٦	٢٣.٣	٢.٤٠	٢٣.٦	١.١٢	٤٦.٩	درجة	دافع تجنب الفشل	الإنتاج
دال	*٤.٥٣	%٦٧.٣	٣.٣	١.٥	٤.٩	١.٦٥	٨.٢	درجة	تقييم جملة الحركات الأرضية	الأداء المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلون (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ثانياً : مناقشة النتائج

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهاري لدى طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدى طالبات المجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية (الوثب العمودي من الثبات - الجري المكوكي - الوقوف على عارضة التوازن - ثنى الجزع أسفل) ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهاري لجملة الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز مجموعة البحث التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك التغير أو التحسن الحادث في مستوى القدرات البدنية ودافعية الإنجاز لدى طالبات تخصص الجمباز على جهاز الحركات الأرضية لعينة البحث التجريبية نتيجة تعرضهن لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء

بمستوى الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلي تحسن القدرات البدنية لدى الطالبات وأيضاً من خلال الاعتماد علي مجموعة تدريبات الدمج المهارى التي تؤدي في نفس اتجاه الحركة وتتفق مع طبيعة الأداء المهارى لجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية.

ويذكر **وليد نبيل (٢٠٠٥م)** إلى أنه من دون توفر مستوى ملائم من اللياقة البدنية فأن لاعب الجمباز لن يكون بمقداره اكتساب مهارات حركية أكثر تقدماً أو تعقيداً، وسوف يعاني من الأداء الفني (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من الحركات الأساسية في الجمباز. (٢٣: ١١١)

وأن النتائج تتوقف على قدرة اللاعب على إظهار هذه الصفات بشكل مركب وليس بشكل منفرد لأن حركات الجمباز تمتاز بخاصية الانسجام فيما بينها وللوصول إلى الانسياب الحركي للجملة لابد أن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية تمكنه من أداء الجملة الحركية حتى النهاية. (٢١: ١٩)

وتتطلب رياضة الجمباز مقدرة فائقة لعناصر اللياقة البدنية للاعب ومن الضروري أن يشمل التمرين على الأجهزة المختلفة من متطلبات معينة تؤدي منها عناصر اللياقة البدنية الدور الرئيسي الفعال الذي يساعد على أكمال الواجب المهارى. (٢٧ : ٨٢)

وهذا ما اتفق عليه كلاً من " **عماد عبد الحق (٢٠٠٦م)** (١٥) و" **صفاء محمد (٢٠٠١م)** (١٢) علي أن الاهتمام بتطوير القدرات البدنية لدى لاعب الجمباز من أهم المتطلبات الأساسية التي تواجه المدرب عند تصميم البرامج التدريبية ، وأكثر من ذلك فان تطوير تلك الصفات يساعد في تأخير شعور اللاعب بالتعب نتيجة ادائه للجملة الحركية مما يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء حتى نهاية الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **كلامن إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٠م)** (١)، أسامة راتب (٢٠٠٠م) (٣) أن دافعية الإنجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائماً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدداً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع **احمد حسن** (٢٠٠٧م) (٣) حسانين عبد الهادي (٢٠٠٥م) (٨)، سماح صالح (٢٠٠٤م) (١٠) في تحسين مستوى المتغيرات البدنية يحسن مستوى الأداء المهارى في جمباز الحركات الأرضية.

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لدى طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعديّ.

ويتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لدى طالبات المجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية (الوثب العمودي من الثبات- الجري المكوكي- الوقوف على عارضة التوازن-ثنى الجزع أماما) ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز مجموعة البحث الضابطة.

وترجع الباحثة ذلك التغير أو التحسن الحادث في مستوى القدرات البدنية ودافعية الإنجاز لدى طالبات تخصص الجمباز على جهاز الحركات الأرضية لعينة البحث الضابطة إلى الانتظام في المحاضرات العملية التدريبية المقررة على طالبات تخصص الجمباز.

ويتفق مع ذلك ما أشار إليه **محمد عبد القادر** (٢٠٠٥م) (١٨) في أن التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

والزيادة التي طرأت على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات البدنية ومستوى دافعية الإنجاز قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التعليمية لتنمية قدرة الطالبات على الأداء ولكن بصورة ليست كافية.

ويذكر **عبد الحميد مطر** (٢٠١٠) أن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل اليه عن طريق تطوير القدرات البدنية والتي يجب أن تتوفر في لاعب الجمباز وذلك بوضع الوسائل

والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية فبالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت فهي تساهم في تطوير مستوى الأداء بطريقة اقتصادية. (١٣ : ٢)

وينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لدى طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة حلون ولصالح القياس البعدي مجموعة البحث التجريبية.

ويتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية (الوثب العمودي من الثبات- الجري المكوكي- الوقوف على عارضة التوازن-ثنى الجزع أماما) ومستوى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز مجموعة البحث التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك التغير أو التحسن الحادث في مستوى القدرات البدنية ودافعية الإنجاز لدى طالبات تخصص الجمباز على جهاز الحركات الأرضية لعينة البحث التجريبية نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلى تحسن القدرات البدنية لدى الطالبات وأيضاً من خلال الاعتماد على مجموعة تدريبات الدمج المهارى التي تؤدي في نفس اتجاه الحركة وتتفق مع طبيعة الأداء المهارى لجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية.

ويذكر عبد الحميد عيسى مطر (٢٠١٠م) أنه تتميز رياضة الجمباز بالكم الهائل من المهارات والتي يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية على الأجهزة وفقاً للمعايير المطلوبة ، وعندما تعلم هذه المهارات فإن اللاعب يحتاج إلى كم كبير من التكرارات بالإضافة إلى توافر قدرات بدنية مناسبة لهذه المهارات. (٨:١٣)

وأن رياضة الجمباز لها تأثير فعال على كفاءة وحيوية أجهزة الجسم المختلفة وينتج عن ممارستها تغيرات فسيولوجية وبدنية وتكوينية في أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة وهذا يوضح العلاقة بين هذه التغيرات الفسيولوجية البدنية ومستوى الأداء الحركي في رياضة الجمباز. (٥٢:١٧)

الاستنتاجات:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- المرونة- الرشاقة-التوازن) لدى طالبات تخصص الجمباز نتيجة استخدام أسلوب دمج المهارات على جهاز الحركات الأرضية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات تخصص الجمباز نتيجة استخدام أسلوب دمج المهارات على جهاز الحركات الأرضية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لدى طالبات تخصص الجمباز نتيجة استخدام أسلوب دمج المهارات على جهاز الحركات الأرضية مقارنة بالبرنامج التقليدي.

التوصيات:

- ١- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير ايجابي في تحسن مستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية لطالبات تخصص الجمباز.
- ٢- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على باقي الأجهزة المختلفة في رياضة الجمباز.
- ٣- ضرورة تقنين الأحمال التدريبية وزيادة الكفاءة البدنية أثناء فترة تجميع المهارات الحركية وتكوين الجملة لما لها من تأثير ايجابي في تحسن مستوى الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد: " الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، بحث علمي منشور، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة، ٢٠١٠م.

- ٢- احمد كمال حسن " تأثير تنمية التوازن على مستوى أداء الجملة الإجبارية في جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٧م.
- ٣- أحمد أبوالنجا أحمد عز الدين: "الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربية الرياضية"، دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٤- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٧- حسنين عبد الهادي عبد الهادي: "تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٨- سماح بطوطة صالح: "تقنين الأحمال التدريبية بالأثقال لتنمية القوى العضلية وأثره على تنمية التوافق الحركي للحركات الأرضية للناشئات" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٩- شادي محمد الحناوى " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات)" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ١٠- صفاء محسن محمد: "تأثير برنامج باستخدام السلاسل الحركية في دوائر تدريبية مصغرة على تحسين أداء ناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١١- عبد الحميد عيسى مطر: "تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية لتحسين القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الجمباز على جهاز الحركات الأرضية"، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي الثالث والخمسون للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي، ديسمبر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٢- عماد صالح عبد الحق: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين"، بحث علمي منشور، مجلة العلوم الرياضية، جامعة النجاح، ٢٠٠٦م.
- ١٣- فائز الخطيب: القانون الدولي للجمانستك في عام ٢٠٠١م، ٢٠٠٤م، سوريا، ٢٠٠٥م.

- ١٤- كلير رزق الله فليبس : " رفع درجات المحسنات وأثرها على إنجاز مستوى أداء جملة الحركات الأرضية للجمباز الفني للآنسات "رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة : "تدريب الجمباز المعاصر" ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ١٦- محمد عبد القادر محمد: "تأثير دمج بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان: "التعلم والدافعية في الرياضة، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٨- نبيلة احمد محمود: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسلمات الدافعية الرياضية" بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٩- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس: "علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- وليد محمد نبيل : " الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة الجمباز ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلون ، ٢٠٠٥م.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 21- Adamiec, M. & Kozusznik, B.(1996).The efficient managerial activity sequence, the right trait in a right moment. *Polish Psychological Bulletin*, 27, 2, 175-182
- 22- Ender, S.C (2001) "The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- 23- Gerald, George(2000): using of gymnastic safety manual , united stats gymnastics federation ,seconded , Indianapolis.
- 24- Horn by, A. (1974): Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- 25- McKenna, E. (2000). Business psychology and organizational behavior: A student's handbook. 3rd ed., Philadelphia: Psychology press.

- 26- Nideffer . R. :(2001) The Athletics and Practice of Applied, Sport Psychology , Mcnoughton Gnu, Michigan
- 27- Savoy . C., :(2003) A yearly Mental Training Program for Psychologist (Champaign) (2), June , , PP, (173- 190).
- 28- Smernova, E. I., (1995), The role of circute training method on the preparation of Gymnatic female biggeres aged 10-11 years, Theory and practce and physical culture, No. 9, P42.
- 29-Sonja A. Rasmussen, Nedra Whitehead, Sarah A. Collier, Jaime L. Frías,(2008): Setting a public health research agenda for Down syndrome: Summary of a meeting sponsored by the Centers for Disease Control and Prevention and the National Down Syndrome Society, American Journal of Medical Genetics Part A ,Volume 146A Issue 23, Pages 2998 – 3010
- 30- steven .d,(2005) coaching gymnastics successfully** Engle Wood Cliffs Prentice shall