

تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس . حركي على مستوى الانجاز والرضا الحركي في مسابقتي ١٠٠م عدو والوثب الطويل لطلاب كلية التربية الرياضية

* د. نبيل محمد خطاب

مشكلة البحث وأهميتها .

تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة على الأساليب والطرق التي تعمل على تحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية . ومما لاشك فيه أن تطوير الأداء الرياضي كنتاج نهائي مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية أو مهارية ، لتعلم وإتقان المهارات المختلفة .

فالهدف الرئيسي للعملية التعليمية هو الوصول إلى إتقان المتعلم للأداء الفني من خلال الاقتصاد في الجهد ، وتقليل الأخطاء واختصار زمن الأداء ويتحقق ذلك من خلال قدرة المعلم على شرح فنيات الأداء بطرق مناسبة تساهم في تكوين البرنامج الحركي لدى المتعلم وتطويره والتي ينتج عنها اشتراك المتعلم بإيجابية حتى يصل إلى إتقان الأداء . (٣ : ٧)

وتعد العمليات المعرفية مثل الإحساس والإدراك والتصور والتذكر من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية وتعزيز الأداء الرياضي ، كما يعتبر تعلم المهارات الحركية الجديدة أو تعديل تعلم مهارة حركية خلال مسار عملية التعلم احد أهداف البحث العلمي في مجال التعلم الحركي ، التي كانت ومازالت موضع اهتمام الباحثين (٤٦ : ١٧٤)

فالإدراك الحس - حركي هو معرفه العالم الخارجي عن طريق الحواس فالإنسان يستجيب لظروف معينة من المنبهات الحسية التي تفرع الحواس من كل جانب وفي كل لحظة هذه التنبيهات ينتقل أثرها عن طريق أعصاب خاصة ، هي الأعصاب الواردة إلى مراكز عصبية خاصة في المخ بشكل حالات شعورية نوعية وعند وصول هذه التنبيهات إلى تلك المراكز العصبية بالمخ تقوم بترجمتها على الفور وعندئذ تحدث عملية الإدراك الحس - حركي . (٣٥ : ١٦) (٢٤ : ٨)

وتستخدم التمرينات النوعية بغرض الإعداد و التمهيد لتعليم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة حيث انها عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهاري . كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي . (١٢ : ٥) (٤١ : ١٣)

ويرى فايد على فايد (١٩٩٧م) أن الغرض الأساسي من التمرينات النوعية هي تحسين وتطوير الإدراك "الحس - حركي" حيث تعمل على ترقية الشعور بالحركة وبالشكل العام للمهارة وإعطاء الثقة بالنفس لدى اللاعبين للارتقاء بالمهارات والأوضاع المتعددة وإكساب الخبرة التي تساعد على حل المشاكل الحركية . (٢٣ : ٤٢ ، ٤٤)
والادراك الحس حركي يمثل قدرة الفرد على حفظ الاتزان في أوضاع وحركة الجسم في الاتجاهات المطلوبة والمسافات المحددة وتقدير الانقباض العضلي وكذلك تطابق وضع الجسم مع غرض الحركة. (٣٤ : ٣٢)

وتطوير الإدراك الحس-حركي يمكن أن يتم من خلال استخدام أنشطة وتمرينات حركية تهدف لتكوين رصيد من المعلومات الحس-حركية لدي المتعلم (٣ : ٤)
ويطلق تعبير الرضا الحركي علي الحالة الانفعالية الموجبة الناتجة عن تقييم النتائج المرتبطة بالخبرة الرياضية حيث يكون اللاعب مستغرقاً في ممارسة النشاط الرياضي ويتفاعل معه من خلال طموحه ورغبته الملحة في النمو والتقدم وتحقيق أهدافه (٢ : ١)

ومن خلال خبرة الباحث لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهارى والرقمي للطلاب في بعض مسابقات الميدان والمضمار التي تتطلب سرعة حركية ، كما لاحظ الباحث حدوث عملية تشنج وعدم انسيابية للطلاب أثناء عملية تعليم مسابقات الميدان والمضمار وذلك خوفاً من الوقوع في أخطاء حركية وخاصة عند أداء التمرينات الأساسية لتعليم المهارات ، وهذا الفشل والخوف انعكس على الجانب النفسي للطلاب وعدم الرضا عن الأداء والنفس مما دعا الباحث لاستخدام التمرينات النوعية في برنامج تعليمي لتعلم بعض المهارات ذات المستوى المنخفض عند الطلاب أملا في رفع مستوى الطلاب في الجانب المهارى والرقمي والنفسي .

المصطلحات المستخدمة في البحث

التمرينات النوعية

هى تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم فى المنافسة. (٢٦ : ٢٢٥)

الإدراك الحسي- الحركي

ادارة المعلومات التي تاتي للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل فى ضوء السلوك الحركي الظاهري . (٨ : ١٣٥)

الرضا الحركي :

هو المدى الذي تتوافق فيه الخبرات مع معايير الفرد الشخصية (٤٧ : ١٣١) .

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

١. فاعلية استخدام البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس . حركي على (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) للمجموعة التجريبية في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل .
٢. المقارنة بين نسبة التغير لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل .
- ٣- المقارنة بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الإنجاز (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل .

فروض البحث

في ضوء أهداف البحث .:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل لصالح القياس البعدى
٢. توجد فروق في نسبة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى (٣٥)

قام بها مصطفى محمد حجازي (١٩٩٦ م) ، بعنوان الإدراك الحس _ حركي ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الوثب استهدفت الدراسة دراسة العلاقة بين الإدراك الحس _ حركي والإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي اتبع الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ٨ من لاعبي الوثب الطويل ، و ٨ من لاعبي الوثب الثلاثي. وكانت أهم النتائج تحسن في الإدراكات الحس حركية لدى لمتسابقى الوثب الطويل ومتسابقى الوثب الثلاثي في المستويات العليا

الدراسة الثانية (٤٥)

قام بها " هيستون " " Heston " (١٩٩٦) بعنوان تأثير بنية اللعبة علي رضا ومشاركة الأولاد ، استهدفت الدراسة التعرف علي الرضا عن اللعبة بناءاً علي التنظيم البنوي للعبة اتبع الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٠٨) من الأولاد تم تصنيفهم في ثلاث مستويات تنظيمية وكانت أهم النتائج ظهور رضا عال وشعور إيجابي في اللعبة ذات المستوى التنظيمي الأقل عن أي من اللعبتين الأخيرتين

الدراسة الثالثة (٣٨)

قامت بها هالة كامل قاسم (٢٠٠٣ م) بعنوان تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الأداء المهارى للمبتدئين في الكاراتيه استهدفت الدراسة بناء برنامج للتمرينات النوعية النظامية والتعرف على تأثيره على الأداء المهارى للمبتدئين في الكاراتيه واتبع المنهج : التجريبي على عينة قوامها : (٢٠) مبتدئ تم تقسيمهم على مجموعتين متكافئتين وكانت أهم النتائج البرنامج له تأثير ايجابي في الصفات البدنية الخاصة بمبتدئ الكاتا اكبر من تأثير البرنامج التقليدي .

الدراسة الرابعة (٤٤)

قام بها Farrer, Frank, Paillard and Jeannerod (٢٠٠٣ م) بعنوان دور الإدراك الحس-حركي في التعرف علي الأداء الحركي ، استهدفت الدراسة تقييم دور الإدراك الحس-حركي في عملية المزوجة أثناء تنفيذ الحركات الإرادية اتبع الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٢ للمجموعة التجريبية و ٢٢ للمجموعة الضابطة وكانت أهم النتائج أهمية الإدراك الحس -حركي في التعرف علي الحركة وتنفيذها .

الدراسة الخامسة (١٣)

قام بها خالد فريد زيادة (٢٠٠٧) بعنوان تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، استهدفت الدراسة بناء برنامج للتمرينات النوعية والتعرف على فاعليته على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو اتبع الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٥٠ مبتدى في رياضة الجودو تم تقسيمهم لمجموعتين وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة

الدراسة السادسة (٢٥) : قام بها مجدي رمضان عزام (٢٠٠٧ م) بعنوان : تأثير تدريب بعض القدرات الحس-حركيه علي كفاءة الجهاز العصبي والمستوي الرقمي للاعبي الغوص ، استهدفت الدراسة تصميم برنامج لتطوير القدرات الحس -حركيه المرتبطة بالتدريب في عمق الوسط المائي والتعرف علي قياسات المستوي الرقمي ل ١٠٠م وبعض متغيرات الإدراك الحس - حركيه اتبع الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها : ٣٠ من لاعبي نادي اليخت بور سعيد وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح ساعد علي تنمية القدرات الحس-حركيه وأدي إلي تحسن المستوي الرقمي

الدراسة السابعة (١٧)

قام بها عادل إبراهيم تقي الدين (٢٠٠٨ م) بعنوان تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه ، استهدفت الدراسة بناء برنامج للتدريبات النوعية والتعرف على فاعليته على أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه اتبع الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ مبتدى في رياضة الكاراتيه وكانت أهم النتائج البرنامج باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية أساليب الكنس المتبوع باللكم قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، فرع دمياط والمقيدون للعام الدراسي (٢٠٠٩ م . ٢٠١٠ م) وعددهم (٦٣) طالب ، شملت عينة البحث الأساسية (٣٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية وعددها (١٥) طالباً ، والأخرى ضابطة عددها (١٥) طالباً .

تجانس وتكافؤ العينة الأساسية في المتغيرات قيد البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٥ = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط	انحراف معياري	معامل الالتواء	قيمة (ت)
١.	الطول	-	سم	الضابطة	١٧٦.٢٦	٣.٣٢	٠.١٧ -	٠.٩٤١
				التجريبية	١٧٤.٧٣	٥.٣٦	٠.٩٤	
٢.	الوزن	-	كجم	الضابطة	٦٩.٨٦	٤.٦٤	٠.٥٣ -	١.٢٧ -
				التجريبية	٧٢.٤	٦.١٣	٠.٥٨	
٣.	السن	-	شهر	الضابطة	٢٢١.٨	٣.٩١	١.٦٧	٠.٨٨٤
				التجريبية	٢٢٣.٠٧	٣.٩٣	١.٤٤	
٤.	قدرة عضلية للرجلين	وثب عريض	المسافة بالسم	الضابطة	٢٠١.٢	٢٣.٤٧	٠.٠٤	١.٤٨
				التجريبية	١٩٧.٤	٢٥.٦٢	٠.٤٣ -	
٥.	السرعة الانتقالية	٣٠ م طائر	الزمن بالثانية	الضابطة	٤.٢٠	٠.٣٨	١.٥٦ -	٠.٥١ -
				التجريبية	٤.٢٦	٠.٢٤	٠.٢١ -	
٦.	الرشاقة	الوثبة الرباعية	عدد وثبات	الضابطة	٢٠.٤	٢.١٩	٠.٢١ -	٠.٩٥ -
				التجريبية	٢١.١٣	١.٩٩	٠.٠٣	
٧.	التوازن	باس المعدل	عدد نقاط	الضابطة	٧٩.٢٠	٦.٩٩	٠.٢٤ -	٠.١٨٩
				التجريبية	٧٩.٧٣	٦.٥٤	٠.٠٦	
٨.	إدراك المسافة	المشي ١٠ م	المسافة بالمتر	الضابطة	١١.٤٩	١.٤٧	٠.٠٧ -	٠.٨٥
				التجريبية	١١.٠٦	١.٤٨	٠.١١ -	
٩.	إدراك القوة	وثب عريض ل ١٠٠ سم	المسافة بالسم	الضابطة	٩٥.١٣	١٣.٦٣	٠.٥٠	٠.٨٣٤
				التجريبية	٩٠.٨٦	١٤.٣٧	٠.٨٨	
١٠.	إدراك الزمن	المشي ١٠ ث	الزمن بالثانية	الضابطة	١١.٦٤	٢.٢٤	٠.٦١ -	١.١٧
				التجريبية	١٠.٦٥	٢.٣٨	٠.١١ -	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (١.٥٦ ، ١.٦٧) والمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (- ١.٥٦ ، ١.٤٤) وجميع هذه القيم تشير إلى تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الخاصة بالبحث . كما يتضح من الجدول (١) أن قيم (ت) المحسوبة اصغر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث مما يؤكد على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الخاصة بالبحث .

تكافؤ العينة الأساسية في القياس القبلي للمسابقات قيد البحث

يوضح جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي . القبلي في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي . القبلي في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي للمجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة

ن=١٠٠=٢=١٥

قيمة (ت)	الفرق	القياس القبلي للضابطة		القياس القبلي للتجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	المسابقة
		ع	م	ع	م			
٠.٥٤٤ -	٠.٤٨	٢.٥٠	٢٣.٤٠	٢.١٠	٢٢.٩٢	الدرجة	الأداء الفني	١٠٠م عدو
٠.٨٤٤	٠.٢٣	٠.٦٦	١٢.٣١	٠.٧٧	١٢.٥٤	الثانية	المستوى الرقمي	
٠.٤٢٣	٠.٢٧	١.٧٢	١٧.٨٦	١.٧٢	١٨.١٣	الدرجة	الأداء الفني	الوثب الطويل
١.٢٣	٠.١١	٠.١٨	٣.٩٤	٠.٢٧	٤.٠٥	المتر	المستوى الرقمي	
٠.٤٠١	١.٨٦	١٢.٨١	١٧١.٠٦	١٢.٦٩	١٦٩.٢	الدرجة	-	الرضا الحركي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (٢) أن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت أكبر قيمة لـ (ت) المحسوبة (١.٢٣) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) = ٢.٠٤٨ مما يدل على أن المجموعتين ليس بينهم فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي

وسائل جمع البيانات : لجمع البيانات استخدام الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

. الأجهزة والأدوات

الرستاميتز . ميزان طبي . ساعات إيقاف . كرات طبية . حواجز . شريط قياس ٥٠ م . أقماع .
سلام قفز . صناديق مقسمة . أجهزة كمبيوتر . اسطوانات مدمجة

. قياس مستوى الأداء الفني

تم قياس مستوى الأداء الفني عن طريق التصوير الرقمي لكل طالب أثناء أداء أحسن محاولة في سباق ١٠٠ م و الوثب الطويل وإعطاء درجة للأداء الفني باستخدام قائمة المهام والمعايير الخاصة بكل مسابقة .

. المستوى الرقمي

تم قياس المستوى الرقمي عن طريق إعطاء كل طالب محاولة لسباق ١٠٠ م عدو وقياس الزمن وثلاث محاولات لمسابقة الوثب الطويل وقياس أحسن محاولة لكل مسابقة

. اختبارات الصفات البدنية والإدراك الحس حركي الخاص بالمسابقات قيد البحث .

قام الباحث بتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالمسابقات قيد البحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في المتغيرات قيد البحث مثل بسطويسى احمد (١٠) خيرية السكري

وسليمان على حسن (١٤) وهى كالاتي (قدرة الرجلين . السرعة الانتقالية . الرشاقة . التوازن . إدراك مسافة المشي . إدراك مسافة الوثب . إدراك الزمن)

ثم قام الباحث بالإطلاع على عدد من الدراسات والمراجع العلمية التي تناولت الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث مثل محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين (٢٨) ومحمد صبحي حسانين (٢٩) ، إبراهيم سلامة (١) David K. Miller (٤٢) وتوصل إلى الاختبارات التالية :

١ . الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين

٢ . العدو ٣٠ م من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية

٣ . الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة

٤ . باس المعدل لقياس التوازن الحركي

٥ . المشي ١٠ م لإدراك المسافة

٦ . الوثب العريض ١٠٠ سم لإدراك القوة

٧ . المشي ١٠ ث لإدراك الزمن

ثم قام بعرضها على السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية و الإدراكات الحس حركية الخاصة بالمسابقات قيد البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها وكان متوسط الموافقة (٩٠ %) على الصفات التي حددها الباحث . (مرفق ٢)

. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول المراحل الفنية والنقاط الفنية لكل مرحلة ودرجتها المقابلة .

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الأهمية النسبية لكل مرحلة فنية للمسابقات قيد البحث وعرضها على السادة الخبراء ، ثم قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع آراء الخبراء حول النقاط الفنية لكل مرحلة والدرجة المقابلة لها وذلك لإعداد قائمة بالمهام والمعايير الخاصة بمسابقتي ١٠٠ م عدو والوثب الطويل وذلك لتقييم الأداء الفني (مرفق ٣)

. مقياس الرضا الحركي

وضع هذا المقياس (نيلسون وآلن) بغرض التعرف على مستوى الرضا الحركي نتيجة تأثير برامج معينة ، ويصلح استخدام هذا المقياس مع أعمار سنوية من ١٤ - ٢١ سنة ، وأحتوى المقياس على (٥٠) عبارة يتم الإجابة عليها بمدرج خماسي ، يعطى درجة واحدة للتعبير عن الشعور السلبي القوى ، ويعطى درجتان للتعبير عن الشعور السلبي ، ويعطى ثلاث درجات للتعبير المحايد ، وأربع درجات للشعور الايجابي ، وخمس درجات للتعبير الايجابي القوى . (٢٧ : ٦٤٩) (مرفق ٤)

خطوات البحث

. البرنامج الزمني لتنفيذ الدراسات الاستطلاعية القياسات القبلية والتجربة والبعدية للبحث

أولا : تجربة استطلاعية أولى في الفترة من ٣ / ٢ / ٢٠١٠ م إلى ٩ / ٢ / ٢٠١٠ م

- ثانيا :تجربة استطلاعية ثانية في الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١٠ م إلى ١٧ / ٢ / ٢٠١٠ م
 ثالثا : تجربة استطلاعية ثالثة في الفترة من ١٨ / ٢ / ٢٠١٠ م إلى ٢٥ / ٢ / ٢٠١٠ م
 رابعا: تجربة استطلاعية رابعة يوم ٢٧ / ٢ / ٢٠١٠ م
 خامسا: القياس القبلي لمسابقة ١٠٠ م عدو يوم ٢٨ / ٢ / ٢٠١٠ م
 سادسا: القياس البعدى لمسابقة ١٠٠ م عدو يوم ٢١ / ٣ / ٢٠١٠ م
 سابعا: القياس القبلي لمسابقة الوثب الطويل يوم ٢٣ / ٣ / ٢٠١٠ م
 ثامنا :القياس البعدى لمسابقة الوثب الطويل يوم ١٥ / ٤ / ٢٠١٠ م

. الدراسات الاستطلاعية

. الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى ، وذلك لحساب معاملات الصدق والثبات لأوراق المهام والمعايير الخاصة بتقييم الأداء الفني للمسابقات قيد البحث وذلك عن طريق تصوير الأداء في المسابقات والتقييم من خلال ورقة المهام والمعايير الخاصة بكل مسابقة

حساب الصدق والثبات لأوراق المهام والمعايير الخاصة بالمسابقات قيد البحث .

حساب الصدق : استخدم الباحث طريقة المقارنة الطرفية لحساب صدق أوراق المهام والمعايير حيث كان الإرباعي الأعلى (٥) طالب والارباعى الأدنى (٥) طالب كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (U) للربيعي الأعلى والأدنى

ن = ٢٠

المسابقة	الربيعي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة
١٠٠ م	الأدنى	٥	١٨.٩٢	١.٩٢	٣	١٥	* .٠٠٠
	الأعلى	٥	٢٨.٤٠	١.١٤	٨	٤٠	
وثب طويل	الأدنى	٥	١٩.٢٠	١.٧٨	٣	١٥	* .٠٠٠
	الأعلى	٥	٢٩.٤٠	٠.٥٤	٨	٣	

قيمة (U) الحرجة = (٢)

يتضح من الجدول (٣) أن أقل قيمة لـ (U) المحسوبة (٠.٠٠٠) وهى أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢) وهذا يشير إلى أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة صدق عالية

حساب الثبات

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ر) للتقييم وإعادة التقييم

ن = ٢٠

معامل الارتباط (ر)	إعادة التقييم		التقييم الأول		وحدة القياس	المسابقة
	ع	م	ع	م		
* ٠.٧٠٧	٤.٥١	٢٣.٥٥	٤.٣٤	٢٤.٤٤	الدرجة	١٠٠ م عدو
* ٠.٩١٨	٤.٢٤	٢٤.٣٥	٤.١٥	٢٥.١٥	الدرجة	الوثب الطويل

قيمة (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على أن أوراق التقييم ذات معاملات ثبات مقبولة .
الدراسة الاستطلاعية الثانية .

قام بها الباحث لحساب صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والحس . حركية .

حساب صدق اختبارات الصفات البدنية والحس حركية قيد البحث .

تم حساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية على عينة قوامها (٢٠) طالب ، وتم تحديد الربيعي الأعلى والأدنى (٥) طلاب وتم حساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار (U) .

جدول (٥)

المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (U) للاختبارات البدنية الخاصة

ن = ٢٠

الاختبار	الربيعي	العدد	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)
وثب عريض	الأدنى	٥	١٨٧.٦	٧.١٦	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	٢٣٤.٢	٣.٧٠	٨	٤٠	
٣٠ م طائر	الأدنى	٥	٣.٦٦	٠.٣٢	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	٤.٥٣	٠.٠٧٧	٨	٤٠	
الوثبة الرباعية	الأدنى	٥	١٧	٠.٧٠٧	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	٢٤.٤	١.٣٤	٨	٤٠	
باس المعدل	الأدنى	٥	٧١.٦	٤.٥٠	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	٩٠	٢.٩١	٨	٤٠	
المشى ١٠ ث	الأدنى	٥	٨.٦٦	٠.٩٦	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	١٣.٧١	٠.٩٥	٨	٤٠	
الوثب العريض ١٠٠ سم	الأدنى	٥	٨٠.٢	٣.٧٠	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	١١٤	٦.٤٨	٨	٤٠	
المشى ١٠ م	الأدنى	٥	٩.٧٣	٠.٥٨	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	١٣.٤٠	٠.٤٠	٨	٤٠	

قيمة (U) الحرجة = (٥)

يتضح من الجدول (٥) أن أكبر قيمة لـ (U) المحسوبة = (٠.٠) وهى اقل من قيمة (U)

الحرجة عند مستوى (٠.٠٥) = (٥) وهذا يشير إلى أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة صدق عالية

حساب ثبات اختبارات الصفات البدنية و الحس . حركية قيد البحث

تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة إعادة الاختبار .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) للاختبارات البدنية

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني	
			ع	م	ع	م
١	وثب عريض	متر	١٧.٩٦	٢١٦.٢	١٧.٤٢	* ٠.٩١٢
٢	٣٠ م طائر	ثانية	٤.١٣	٤.٢٤	٠.٣٠٧	* ٠.٥٥٣
٣	الوثبة الرباعية	وثبة	٢.٨٧	٢١	٢.٥٩	* ٠.٧٢٠
٤	باس المعدل	درجة	٨٠.٦	٨١.٥	٦.٠٠	* ٠.٨٧٠
٥	مشى ١٠ اث	ثانية	١١.٣٧	١٠.٩٩	١.٥٢	* ٠.٨٩٢
٦	الوثب العريض ١٠٠ سم	سم	٩٧.٧٠	٩٥.٧٥	١١.٨٣	* ٠.٨١٨
٧	مشى ١٠ م	متر	١١.٦٨	١١.٣٤	١.٤٠	* ٠.٨١٥

* قيمة (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٢٣

يتضح من الجدول (٦) أن قيم (ر) المحسوبة أكبر قيمة (ر) الجدولية حيث حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠.٥٥٣ و ٠.٩١٢) مما يدل على أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الثبات .

. الدراسة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثالثة على عدد (٢٠) طالب ممن يمارسون برامج رياضية لحساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الرضي الحركي لنيلسون وآلن . (٢٧ : ٦٤٩) حساب الصدق والثبات لمقياس الرضا الحركي .

حساب الصدق : استخدم الباحث طريقة المقارنة الطرفية لحساب صدق المقياس

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (U) للربيعي الأعلى والأدنى

ن = ٢٠

المقياس	الربيعي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة
الرضا الحركي	الأدنى	٥	١٥٧.٨	٣.٠٣	٣	١٥	* ٠.٠٠٠
	الأعلى	٥	١٨٨.٦	٤.١٥	٨	٣	

قيمة (U) الحرجة = (٢) * دالة

يتضح من الجدول (٧) أن أقل قيمة لـ (U) المحسوبة (٠.٠٠٠) وهى أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢) وهذا يشير إلى أن هذا المقياس يتميز بدرجة عالية حساب الثبات : قام الباحث بحساب ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة إعادة الاختبار كما هو موضح في الجدول (٨) .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ر) للمقياس وإعادة التطبيق

ن = ٢٠

معامل الارتباط (ر)	إعادة التقييم		التقييم الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
٠.٨٧٢	١٢.٢٩	١٧٢.٧٥	١٣.٩٤	١٧١.٠٧	الدرجة	الرضي الحركي

قيمة (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ر) الجدولية (٠.٤٦٨) بينما بلغت اقل قيمة لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق (٠.٨٧٢) وهذا يدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .
الدراسة الاستطلاعية الرابعة

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية رابعة على عدد (١٠) طلاب من الفرقة الأولى بالكلية ، بهدف معرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي ، ومكان إجراء التجربة والأدوات .

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة قبل البدء في التجربة لمسابقة ١٠٠ م عدو يوم ٢٨/٢ / ٢٠١٠ م ومسابقة الوثب الطويل يوم ٢٣ / ٣ / ٢٠١٠ م ذلك للتأكد من عدم وجود فروق في المستوى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

تنفيذ التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح ، بواقع محاضرتين أسبوعياً زمن المحاضرة الأساسية ساعة ونصف . وكان محتوى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة وفقاً للمقرر التعليمي . وقد تم مراعاة ضبط جميع المتغيرات التجريبية للمجموعتين والتي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث (ملحق ٥) .

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمسابقة ١٠٠ م عدو يوم ٢١/٣ / ٢٠١٠ م ومسابقة الوثب الطويل يوم ١٥ / ٤ / ٢٠١٠ م

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي . اختبار (U) لمان . وتنى
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء . اختبار (ت)
- نسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي . البعدى في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي للمجموعة التجريبية

ن = ١ = ٢ = ١٥

قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المسابقة
		ع	م	ع	م			
*١٣.١٨	١١.٢٨	٢.٥٥	٣٤.٢٠	٢.١٠	٢٢.٩٢	الدرجة	الأداء الفني	١٠٠م عدو
*٣.١٧ -	- ٠.٦٦	٠.٦٢	١١.٨٨	٠.٧٧	١٢.٥٤	الثانية	المستوى الرقمي	
*٢٩.٧٩	١٧.٤٠	٠.٩٩	٣٥.٥٣	١.٧٣	١٨.١٣	الدرجة	الأداء الفني	الوثب الطويل
*٩.٧١	٠.٩٧	٠.٢٠	٥.٠٢	٠.٢٧	٤.٠٥	المتري	المستوى الرقمي	
*١٣.٣٤	٥٦.٦	١١.٢٠	٢٢٥.٨٠	١٢.٦٩	١٦٩.٢٠	الدرجة	-	الرضا الحركي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) حيث بلغت أقل قيمة لـ (ت) المحسوبة (٣.١٧) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٤٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي لمسابقتي ١٠٠ عدو والوثب الطويل

ويعزو الباحث هذا التحسن والفرق المعنوي الكبير بين القياسيين القبلي و البعدى في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي للمجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتمرينات النوعية للإدراك الحس . حركي حيث أن هذه التمرينات بها تطابق حركي بين مسارها وبين مسار الأداء وتؤدي أيضاً إلى تطوير الصفات الحركية للأداء ، مع محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة وهذا ما أكده سيد عبد المقصود ١٩٩٤م (١٦ : ١٨٠) .

كما تساعد هذه التمرينات على إدراك المهارات الحركية بصورة صحيحة ، فإذا لم يدرك الطالب الحركة أو المهارة المطلوبة منه بصورة صحيحة ودقيقة، فإنه لن يستطيع أداءها أو تنفيذها بالدقة المطلوبة، فإدراك الطالب للمهارة الحركية يساعده على الإحساس بالمكان الذي يؤدي فيه، والمدى المطلوب لانقباض عضلات الجسم المختلفة، واتجاهات أجزاء الجسم في الفراغ، مما يساعد الطالب على التحكم في حركات جسمه بحيث يظهر الأداء معبراً وتأتي الحركة أكثر كفاءة وسلامة.

وفى هذا الصدد تذكر رحاب مصطفى (١٩٩٨م) نقلاً عن "بارو" و"ماجى" Barrow, Magee أن الإحساس بالحركة من العوامل الهامة المرتبطة بالأداء ، وعلى الأخص عند تعلم مهارة حركية جديدة، فمن خلال الإدراك الحس - حركي يستطيع الفرد معرفة مركز جسمه وأجزائه أثناء الحركة ويكون أيضاً على وعى بمدى الانكماش والامتداد للعضلة، ومدى الضغط على الأوتار وعلى أساس هذه المعلومات يستطيع الفرد أن يتحرك ويوجه جسمه في الفراغ ، فالإدراك الحس - حركي يلعب دوراً هاماً

في التعلم الحركي حيث أن الشخص الرياضي ذا المستوى العالي في الإدراك الحس - حركي يكون أكثر كفاءة في عملية التذكر الحركي الذي يتميز بالدقة والسلاسة، لأن الإحساسات العالية بالوضع تستقبل من مستقبلات الاتزان الحركي (١٥ : ٢٤) ويذكر **محمد يوسف حجاج** (٢٠٠٠) نقلاً عن واينبرج وآخرون " Winberg et al " إلى أن الأداء المشابه يزيد من توقع النجاح في المستقبل إذا ما تم تنفيذ الأداء ، حيث يتم اكتساب الثقة بالذات من خلال النجاح المتكرر حيث يعمل على تحسن الأداء أما فقدان الثقة يؤدي إلى ضعف الأداء (٣١ : ١٣) .

. ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من **مصطفى محمد حجازي** ١٩٩٦ م (٣٥

، **مجدى رمضان عزام** ٢٠٠٧ م (٢٥) ، **Farrer, Frank** 2003 (٤٣)

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس

القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي)

في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل لصالح القياس والبعدى

. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى .

جدول (١٠)

النسبة المئوية تغير القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة

$$١٥=٢=١٠$$

المجموعة	المسابقة	المتغيرات	القياس البعدى		القياس القبلي		الفرق	نسبة التغير
			ع	م	ع	م		
المجموعة التجريبية	١٠٠ م	أداء فني	٢.٥٥	٣٤.٢٠	٢.١٠	٢٢.٩٢	١١.٢٨	٢٨.٢ %
		مستوى رقمي	٠.٦٢	١١.٨٨	٠.٧٧	١٢.٥٤	- ٠.٦٦	- ٥.٢٦ %
	وثب طويل	أداء فني	٠.٩٩	٣٥.٥٣	١.٧٣	١٨.١٣	١٧.٤٠	٤٣.٥٠ %
		مستوى رقمي	٠.٢٠	٥.٠٢	٠.٢٧	٤.٠٥	٠.٩٧	٢٣.٩٥ %
	الرضا الحركي	.	٢٢٥.٨٠	١١.٢٠	١٦٩.٢	٥٦.٦	١٦.٦٤ %	
المجموعة الضابطة	١٠٠ م	أداء فني	١.٩٥	٣٠.٥٣	٢.٥٠	٢٣.٤٠	٧.١٣	١٧.٨٢ %
		مستوى رقمي	٠.٦٩	١١.٩١	٠.٦٦	١٢.٣١	- ٠.٤٠	- ٣.٢٥ %
	وثب طويل	أداء فني	٢.٢٧	٣٢.٣٢	١.٧٣	١٧.٨٦	١٤.٤٦	٣٦.١٥ %
		مستوى رقمي	٠.١٩	٤.٥٢	٠.١٨	٣.٩٤	٠.٥٨	١٤.٧٢ %
	الرضا الحركي	.	٢١٠.٤٠	١٥.٦٤	١٧١.٠٦	٣٩.٣٤	١٥.٧٣ %	

يتضح من الجدول (١٠) أن نسبة التغير في الأداء الفني للمجموعة التجريبية اكبر من المجموعة

الضابطة في مسابقتي ١٠٠م عدو والوثب الطويل ، حيث بلغت نسبة التغير للمجموعة التجريبية في

سباق ١٠٠ عدو (٢٨.٢٠ %) و المجموعة الضابطة (١٧.٨٢ %) بلغت نسبة التغير للمجموعة

التجريبية في مسابقة الوثب الطويل (٤٣.٥٠ %) و المجموعة الضابطة (٣٦.١٥ %) .

ويتضح من الجدول (١٠) أن نسبة التغير في المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة في مسابقتي ١٠٠م عدو والوثب الطويل ، حيث بلغت نسبة التغير للمجموعة التجريبية في سباق ١٠٠ عدو (٥.٢٦ %) و المجموعة الضابطة (٣.٢٥ %) وبلغت نسبة التغير للمجموعة التجريبية في مسابقة الوثب الطويل (٢٣.٩٥ %) و المجموعة الضابطة (١٤.٧٢ %) .

ويرجع الباحث التقدم في نسبة التحسن للمجموعة الضابطة إلى عملية التعليم التي يقوم بها المتعلم وما تشمل عليها هذه العملية من خطوات تتمثل في الشرح اللفظي للمهارات ثم أداء نموذج ثم أداء الطلاب للخطوات التعليمية وأيضا إصلاح الأخطاء للطلاب ثم إعطاء تغذية راجعة لهم ويرى على مصطفى طه ١٩٩٩ م (٢١) أن التغذية الراجعة تلعب دورا أساسيا في التعليم، فإذا كان التكرار يؤدي إلى حدوث التعلم ، فان التكرار في غياب التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة في الجهد والوقت ، كما يعزى الباحث التقدم في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التعليمي ذاته وما يحويه من خطوات تعليمية وكذلك التدريبات على المهارة وكذلك الأدوات المساعدة في التعليم والتشابه في البيئة التعليمية بين المجموعة الضابطة والتجريبية و كذلك دور المعلم في إعداد المادة الدراسية . وهذا يتفق مع آراء كلا من عفاف عبد الكريم ١٩٩٤ م (٢٠) أمين الخولي و محمود عنان ١٩٩٩ م (٧) ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من ، مدحت يحيى ٢٠٠٧ م (٣٢) عبد الرحمن عبد الفتاح ٢٠٠٨ م (١٨) Ferman K, ٢٠٠١ م (٤٤) ، احمد حسين ٢٠٠٥ م (٥) ، جيهان عبد الرحمن ٢٠٠٦ م (١١)

بينما يرجع الباحث نسبة التحسن الأكبر للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمي إلى التدريبات النوعية أو الخاصة الموجهة إلى تنمية الإدراك الحس . حركي بهدف تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية حيث أن هذه التمرينات تعمل على خلق مسارات عصبية متشابهة للمسارات العصبية في المهارات الحركية الأساسية وخاصة في المرحلة الأولى وهى مرحلة الانتشار (الإشعاع) كما تعمل على سرعة إتمام عملية الكف (التركيز) للإشارات العصبية حيث تقل الأخطاء وتصبح الحركات أكثر هادفية ويتفق هذا مع آراء عفاف عبد الكريم ١٩٩٤ م (٢٠) ومحمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٦ م (٣٠)

، كما يذكر مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢ م) (٣٧) أن هذه التمرينات هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى. وتعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات.

ويؤكد هشام صبحي ١٩٩٣ م أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي و الزمني و المكاني ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين

مستوي الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلي تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة للأداء (٣٩ : ٧) .

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من عمرو حسن السكري (١٩٩٠ م)

(٢٢) و اشرف مسعد السباعي (٢٠٠٢ م) (٦)

ويرجع الباحث نسبة التحسن الأكبر للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الرضا الحركي إلى أن نجاح الفرد في الأداء وتحقيق الأهداف التي يسعى لتحقيقها تعمل على شعور الفرد بالرضا عن نفسه وعن أدائه وعن المعلم مما يسهل إتمام التعلم . موسى النبهان (٢٠٠١) نقلاً عن " جينزبغت وهرمان "Ginzberget & " Herman (١٩٥١) إلي أن هناك أسباب تحقق الرضا نتيجة ممارسة نشاط ما ومن هذه الأسباب السعادة التي تستمد من حب النشاط والإحساس بالإنجاز الذي يحياه الفرد من جراء الإنجاز وتحقيق الأهداف ، أو المكافئات والحوافز (٣٦ : ١٢٨ ، ١٢٩) .

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " هيستون " Heston " (١٩٩٦) .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق في نسبة التغير بين

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدي . البعدي في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية والضابطة

ن=١=٢=١٥

قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدي لضابطة		القياس البعدي للتجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	المسابقة
		ع	م	ع	م			
* ٥.٥٥	٣.٦٧	١.٩٥	٣٠.٥٣	٢.٥٥	٣٤.٢٠	الدرجة	الأداء الفني	١٠٠م عدو
٠.١١ -	٠.٠٣ -	٠.٦٩	١١.٩١	٠.٦٢	١١.٨٨	الثانية	المستوى الرقمي	
* ٤.٤٤	٣.٢١	٢.٢٧	٣٢.٣٢	٠.٩٩	٣٥.٥٣	الدرجة	الأداء الفني	الوثب الطويل
* ٦.٧٠	٠.٥٠	٠.١٩	٤.٥٢	٠.٢٠	٥.٠٢	المتر	المستوى الرقمي	
* ٣.١٠	١٥.٦٤	١٥.٦٤	٢١٠.٤٠	١١.٢٠	٢٢٥.٨٠	الدرجة	-	الرضي الحركي

قيمة (ت) = ٢.٠٤٨ * دال

يتضح من الجدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) ماعدا قيمة (ت) الخاصة بدلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م عدو ، حيث بلغت أقل قيمة لـ (ت) المحسوبة (٤.٤٤) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٤٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٨) وهذا يدل على وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسيين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني (١٠٠ م عدو ، الوثب الطويل) و المستوى الرقمي للمسابقة (الوثب الطويل) ، وعدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسيين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م عدو حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.١١) وهى اقل من (ت) الجدولية (٢.٠٤٨) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس . حركي والتقليدي في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م عدو .

ويعزو الباحث التحسن والفرق المعنوي بين القياسيين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة إلى التأثير الايجابي للتمرينات النوعية وما تتميز به من كونها تطابق المسار الحركي للمهارات التي يتم تعلمها ، وإضافة إلى ذلك تثبيت المسار الحركي العصبي للمهارات التي سوف يتم تعلمها وهذا ما أكده سيد عبد المقصود ١٩٩٤م وأن التمرينات الغرضية الخاصة هي نفس التمرينات الأساسية من حيث المبدأ أو من حيث كونها حركات يؤديها المتعلم بأجزاء الجسم المختلفة غير أنها تختلف من حيث الغرض وهى ليست إلا عاملا مساعدا للارتقاء بالمستوى الحركي والوصول إلى إكساب المسارات الحركية المثلى للأداء الفني (١٦ : ١٨٠) .

كما ترى عطيات محمد خطاب ١٩٩٧ م على أن التمرينات النوعية الخاصة بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد المتعلم وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه ويمكن استخدام "التمرينات الأساسية" كتمرينات غرضيه خاصة ولكن مع مراعاة المزيد من المتطلبات سواء لبذل الجهد أو بالنسبة للقدرات الخاصة. (١٩ : ٣٠)

ويرى بسطويسي احمد بسطويسي (١٩٩٧ م) (١٠) أن الاختلال في المسارات الحركية يعمل على تقليل مستوى الانجاز وخاصة في مسابقات العاب القوى . ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من إيهاب عادل عوض عبدا لرازق (٢٠٠٨م) (٩) وهالة كامل قاسم (٢٠٠٣ م (٣٨) و خالد فريد زيادة (٢٠٠٧ م) (١٣) ومسعد حسن هدية (١٩٩٦ م) (٣٤)

كما يعزو الباحث التحسن والفرق المعنوي بين القياسيين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الرضا الحركي إلى التأثير الايجابي للتمرينات النوعية حيث تسهل عملية التعلم وأداء المهارات بشكل أيسر على المتعلم مما تؤثر بشكل كبير على الجانب النفسي وخاصة رضا الفرد الممارس وهذا ما أكده وليد عبد المنعم محمد ١٩٩٨م فإن الأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها تقدم فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الفرد عن نفسه من خلال الممارسة والإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على المهارات الحركية، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الرضا عن النفس ، وأن مواقف الفوز والهزيمة تساعد على زيادة تعرف الفرد على ذاته وأن هناك تغيراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية. (٤٠ : ١٦)

كما يعزو الباحث عدم وجود دلالة بين القياس البعدي التمرينات النوعية والأسلوب التقليدي في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م عدو إلى أن تأثير الأداء الفني على المستوى الرقمي للنسبة لسباق ١٠٠م عدو اقل من تأثير الأداء الفني على المستوى الرقمي لأي مسابقة أخرى ، وذلك لما تتميز به مسابقات العدو وخاصة المسافات القصيرة من خصائص مميزة لها ، حيث يؤثر الأداء الفني على المستوى الرقمي منذ بداية التعليم إلى أن يصل إلى مستوى ما من التعليم ثم لا يكون هناك تأثير كبير ، حيث تتطلب عملية تحسين المستوى الرقمي إلى تدريبات خاصة لتنمية السرعة وهذا خارجا عن هدف البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث جزئياً للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين

القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي) في مسابقتي ١٠٠م والوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

- الاستخلاصات والتوصيات -

- الاستخلاصات

في حدود أهداف وفروض البحث والعينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية ، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها فقد توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- حدوث تحسن في مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي والرضا الحركي بالنسبة للمجموعة التجريبية (التمرينات النوعية) في المسابقات (قيد البحث)

- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (التمرينات النوعية) اكبر من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (التقليدي) في مستوى الأداء الفني و المستوى الرقمي والرضا الحركي في المسابقات (قيد البحث)

- تفوق المجموعة التجريبية (التمرينات النوعية) على المجموعة الضابطة (التقليدي) في مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي والرضا الحركي في مسابقة (الوثب الطويل) وكذلك تفوقها في مستوى الأداء الفني والرضا الحركي في مسابقة (١٠٠ م عدو) .

- التوصيات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها واسخلاصات البحث يوصى الباحث بالاتي .
- ضرورة استخدام التمرينات النوعية لتدريس مسابقات الميدان والمضمار لجميع الفرق الدراسية .
- الاهتمام بالتمرينات النوعية والتي تنمى السرعة الحركية وخاصة عند تعليم المسابقات التي تتطلب سرعة حركية في مسابقات الميدان والمضمار ذلك لتحقيق مستوى رقمي أعلى .
- إجراء دراسات تتعلق بتأثير التمرينات النوعية على الدافعية و مستوى القلق أثناء التعليم وكذلك تأثيرها على الابتكار وتنمية القدرات العقلية.

المراجع

- ١- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م
٢. إبراهيم خلاف أبو زيد : " تقنين مقياس الرضا الرياضي علي البيئة المصرية"،مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثاني عشر ، عدد سنوي ٢٠٠٠ م .

٣. أبو النجا احمد عز الدين : المناهج في التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
٤. أحمد عبد الحميد العميري : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية علي مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .
٥. احمد عبد الفتاح حسين : فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
٦. أشرف مسعد السباعي : تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بالزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
٧. أمين أنور الخولى ، محمود عبد الفتاح عنان: المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٨. أمين أنور الخولى ، اسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٩ م .
٩. إيهاب عادل عوض عبد الرازق : تأثير تنمية الإدراك الحس-حركي على فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو تحت ١٢سنة ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م .
١٠. بسطويسى احمد بسطويسى : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، (تعليم ، تكنيك ، تدريب (، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
١١. جيهان حامد عبد الرحمن : تأثير برنامج باستخدام الحاسب الآلي على تعلم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية لطالبات الصف الرابع الابتدائي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
١٢. حازم حسن محمود : أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للألعاب الجمباز، رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦ م .
١٣. خالد فريد زيادة : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
١٤. خيرية إبراهيم السكري و سليمان على حسن : دليل التعليم والتدريب في . مسابقات الرمي ، دار المعارف ، ١٩٩٧ م .

- ١٥- **رحاب مصطفى شاهين** : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء المهارى في البالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.
١٦. **سيد عبد المقصود** : نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م
١٧. **عادل إبراهيم تقي الدين** : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م
١٨. **عبد الرحمن عبد الفتاح محمد** : تأثير استخدام الوسائط المتعددة الرقمية والفائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م
١٩. **عطيات محمد خطاب** : التمرينات للبنات ، ط٨ ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٩٧ م .
٢٠. **عفاف عبد الكريم حسن** : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، أساليب ، استراتيجيات ، تقويم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٢١. **على مصطفى طه** : نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م .
٢٢. **عمرو حسن السكري** : دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس-حركي والأداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.
- ٢٣- **فايد على فايد** : أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٢٤- **فايزه محمد شبل** : تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على دقة مهارة الإرسال في الكره الطائرة للمبتدئات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٢٥. **مجدي رمضان عزام** : تأثير تدريب بعض القدرات الحس- حركية على كفاءة الجهاز العصبي والمستوى الرقمي للاعبى الغوص ،مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية الرياضية ، العدد (٦) ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
٢٦. **محمد إبراهيم شحاتة** : أساسيات التدريب الرياضي ،المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م
- ٢٧- **محمد حسن علاوى** ، **محمد نصر الدين رضوان** : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الإشعاع للطباعة العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
٢٨. **محمد حسن علاوى** ، **محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٢٩. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٣٠. محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ٣١ - محمد يوسف حجاج : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة المختارة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٣٢. مدحت يحيى عبد الحافظ: برنامج تعليمي باستخدام الهيرميديا وتأثيره على تعلم مسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .
- ٣٣- مرفت محمد سالم : تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوى أداء بعض المهارات الشقلبات للاعبات الناشئات في الجمباز ، إنتاج على منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
٣٤. مسعد حسن هدية : أثر برنامج تدريس لتنمية بعض الإدراكات الحس-حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
٣٥. مصطفى محمد حجازي : الإدراك الحس - حركي ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
٣٦. موسى النبهان : تطوير أداة لقياس درجة الرضا عن الدراسة في كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة ، مجلة مركز البحوث التربوية ، مجلة نصف سنوية متخصصة محكمة جامعة قطر ، العدد العشرون ، السنة العاشرة ، يوليو ٢٠٠١ م .
٣٧. مهاب عبد الرزاق دسوقي: تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس-حركي" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٣٨. هالة كامل قاسم : تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الأداء المهارى للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
٣٩. هشام صبحي حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الاجهزه المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلويحه الدائرية على جهاز حسان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعته المنيا . ١٩٩٣ م .
- ٤٠ - وليد عبد المنعم محمد: "العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٤١- **يوسف عرابي** : المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعه دوائر المقعدة الخلفية في رياضه الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعه حلوان . ١٩٩٨ م .

42 - **David K .Miller**: Measurement By the physical Educator " why and how" ,second Edition ,Wm.c, Brown &Benchmark. 1994

43- **Farrer.,C., Frank., N., Paillard,J.,Jeannerod** : The Role of proprioception in Action Recognition Elsevier,January, 2003 .

44- **Ferman K, Craig.T, Steve P** : effect Computer-Assisted Instructiont on learning forehand and backhand knowledge and psychomotor skills in tennis , Research Quarterly for Exercise and Sport Virginia Polytechnic Institute and State University, Jon R. Poole, Radford University, and Elizabeth Petrakis, University of Nebraska—Lincoln vol 7 n 13, 2001

45- **Heston , M.L .,** :Effect of fame structure on Boy's satisfaction and participation . Journal of perceptual and motor skills , pat\rt 2, 1996.

46- **Richard H.Cox** : Sport psychology – Concepts and Applications .Brown &Benchmark pub, U.S.A. 1994

47- **Rimere, H.A., & Chelladurai, p.** Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). Journal of Sport &Exercise Psychology, .20.127-156. 1998.