

" القدرات التوافقية وآثارها على تعلم بعض مهارات الجمباز "

لتلاميذ الصف السادس الابتدائي "

د[°]/حسين أحمد الحاج حمود

د^{***}/عزة كمال بدر عبد العال

أ^{****}/إيمان إبراهيم هريدي حسن

مقدمة ومشكلة البحث :

يتميز العالم الذي نعيش فيه بتطور سريع في شتى المجالات نظراً لتعرض العالم لكثير من التغيرات على الساحتين الدولية والإقليمية، ومن أهمها العملية التعليمية والتي إتخذت شكلاً وتنظيماً يتفق مع هذه التطورات الحديثة والخروج عن أنماط التعليم التقليدية، فلا بد لكل إنسان أن يسعى ويطور من قدراته حتى يعد أجيالاً قادرة على مواجهة التحديات المعاصرة. القدرات التوافقية تعتبر الأساس الأول التي تبنى عليه عملية إكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن المتسابقات من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون إحداث أى خلل أو إرتباك في الأداء الحركي وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهميتها في إستمرار رفع مستوى الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا. (٣)

وينفق كلاً من "Mahmoud" (٢٠٠٦م)، "Neumaier" (٢٠٠٣م)، "Hohman" (٢٠٠٢م)، على أن القدرات التوافقية هي مفتاح نجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، كما أن الإهتمام الجيد والتدريب المتقن على القدرات التوافقية بشكل سليم وصحيح يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها.

(٢٠: ٢٠)، (١٢: ٢١)، (١٠: ١٩)، (٢٠: ١٩)

ويشير كلاً من "يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش" (٢٠١١م) أن هناك علاقة وثيقة بين المهارات والقدرة التوافقية، وذات أهمية كبرى في عملية التعلم والتدريب، إذ أن اللاعب يجب أن يملك أساساً معيناً من القدرات التوافقية حتى يستطيع أن ينمى ويطور مهارات الحركية، كما أن التدريب على المهارات الحركية المختلفة بإستخدام الطرق التدريبية المختلفة، يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لدى اللاعب. (١٧ : ٢٦٨)

^{°°} مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية تخصص تدريس الجمباز، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

^{***} مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية تخصص تدريس سباحة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

^{****} باحثة بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

الجمباز لعبة فردية تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها، وتمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة للسيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء دون استعمال أية أداة. (١ : ٨٠)

وتذكر "ليلي السيد فرحات" (٢٠٠١م) رياضة الجمباز هي أحد أبرز الرياضيات التي يحتاج الإنجاز فيها إلى إرتباط المهارة باللياقة البدنية في كل عناصرها حيث توضح أن مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة هي الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل والسرعة وإن تطور ونمو الأداء المهارى يتطلب مستوى عالى من تلك المكونات. (١١ : ٣٠٦)

ويضيف "محمد محمود عبدالسلام" (٢٠٠٢م) أن رياضة الجمباز تنمى الإحساس بالتوازن والسيطرة على الجسم بمقدار كبير بالمقارنة بأنواع أخرى من الرياضات كذلك الشعور بالإيقاع والإحساس بالجمال. (١٣ : ٣٢)

ومن خلال قيام الباحثة بالزيارة الميدانية وإجراء مقابلات شخصية مع معلمي التربية الرياضية والإطلاع على منهاج التربية الرياضية المعد من قبل وزارة التربية والتعليم تبين وجود إنخفاض فى مستوى الأداء المهارى فى الجمباز لتلاميذ الصف السادس الإبتدائى وقد يرجع ذلك إلى عدم الإهتمام بالقدرات التوافقية مما أدى إلى تدنى مستوى التلاميذ، حيث أن القدرات التوافقية قد تساعد فى تقليل الزمن اللازم لتعلم مهارات الجمباز المنهجية وكذلك الإقتصاد فى الجهد المبذول خلال التنفيذ والإرتقاء بمستوى الأداء الفنى فى مهارات الجمباز المنهجية.

وهذا ما يؤكد كلاً من "محمد لطفى السيد" (٢٠٠٦م) (١٢)، "عصام الدين عبدالخالق مصطفى" (٢٠٠٥م) (١٠) فى أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع المستوى الفنى والمهارى للمتعلم وأن توفر مستوى جيد من تلك القدرات يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم للتعلم وإكتساب المهارات الحركية.

ومن خلال إطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة والبحوث المرتبطة مثل دراسة "خالد فريد عزت" (٢٠٠٧م) (٤)، "سيد محمد مرسى" (٢٠١١م) (٥)، "شرين أحمد يوسف" (٢٠٠١م) (٦)، "شيماء محمد محمود" (٢٠٠٤م) (٧) "تسرين محمود نبيه" (٢٠٠٤م) (١٤) تبين في حدود علم الباحثة قلة الدراسات السابقة التى تناولت دراسة تأثير البرامج التعليمية بإستخدام القدرات التوافقية فى مجال الجمباز بالرغم من إرتباطها الوثيق بتعلم مهارات الجمباز، مما دعى "الباحثة" إلى القيام بدراسة بعنوان " القدرات التوافقية وآثارها على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلاميذ الصف السادس الإبتدائى".

أهمية البحث والحاجة إليه :

ترى الباحثة أن هذه الدراسة قد تفيد فيما يلي :

١- قد تساعد في تحقيق الهدف المنشود من المنهاج ومنها رفع الكفاءة البدنية والمهارية للتلاميذ.

٢- قد يساعد هذا البحث معلمى التربية الرياضية في وضع تدريبات قد تساعدهم في تنمية القدرات التوافقية وإتقان أداء مهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من خلال تنمية أداء القدرات التوافقية لعينة البحث

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القدرات التوافقية للقياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية (قيد البحث) للقياسين القبلى والبعدي للمجموعتين التجريبية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين مستوى القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية للمجموعة التجريبية للعينة قيد البحث.

المصطلحات الواردة بالبحث :

القدرات التوافقية : Coordinative Abilities

عبارة عن شروط حركية عامة للإنجاز الرياضى تمكن الرياضى فى جميع أنواع الرياضات المختلفة من التحكم فى الأداء الحركى.(١٥: ٢٢)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "طارق محمد خليل" (٢٠٠٨م) (٨)، بعنوان "تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئى هوكى الميدان، استهدفت الدراسة التعرف على القدرات التوافقية الخاصة برياضة الهوكى"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (٣٩٧) مبتدئ من لاعبي المشروع القومى، وأسفرت النتائج أن الوصول إلى معدلات التنبؤ يمكن من خلالها إنتقاء الناشئين فى المرحلة السنية (٩-١٢) سنة، وتوصى الدراسة بأن يكون هدف التعليم والتدريب فى مجال الهوكى بناءً على القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى فاعلية الأداء للمبتدئين.

٢-دراسة "داريوس Darius" (٢٠١١م) (١٨)، بعنوان "تحديد مستوى القدرات التوافقية فى المصارعة الرومانية والحررة للناشئين" واستهدفت الدراسة معرفة مستوى القدرة على الربط الحركى، الاحساس والتمييز، التوجيه المكانى، الإستجابة الحركية، الإيقاع الحركى، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، لنوعى المصارعة الرومانية والحررة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث (٣٢) مصارع، وكانت اهم النتائج أن مصارعى الرومانية يتميزون بالقدرة على الإستجابة الحركية والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ولديهم قدرة على الربط الحركى، بينما يتميز مصارعوا الحررة بالإحساس والتميز والتوجيه المكانى والإيقاع الحركى.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبتصميم يعتمد على مقارنة المتوسطات بين القياسات القبالية والبعدية لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف السادس الإبتدائى من مدرسة النصر الإبتدائية المشتركة بالعفادرة بساحل سليم بمحافظة أسيوط وعددهم (٢٠٠) تلميذ.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية حيث بلغت العينة (٤٠) تلميذاً مجموعة تجريبية بالصف السادس الإبتدائى من مدرسة النصر الإبتدائية المشتركة بالعفادرة بساحل سليم بمحافظة أسيوط.

وقد روعى فى اختيار عينة البحث:

- أن يكون التلاميذ من المقيدون المستجدون فى الصف السادس الابتدائى والمنتظمون دراسياً بالعام الدراسى ٢٠١٩/٢٠٢٠م.
- أن لا يكون أحد تلاميذ العينة من اللاعبين المقيدون بسجلات اى اتحاد من الاتحادات الرياضية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١-إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية للمهارات قيد البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والإلتواء والتفطح فى المتغيرات الأساسية للبحث

(ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الطول	سم	١٣٧.٠٣	٣.٥٣	٠.١٥	١.٢٨
٢	الوزن	كجم	٣٨.٩٣	٣.٤١	٠.٣٩	١.٠٦
٣	العمر الزمني	سنة	١١.٨٣	٠.٥٢	٠.٦١-	١.١٢

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٧٥ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٤٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٦١ : ٠.٣٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١.٠٦ : ١.٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء والتفلطح في المتغيرات المهارة قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	٢.٨٨	٠.٨٢	٠.٢٤	١.٤١-
٢	الوقوف على اليدين	درجة	٢.٧٥	٠.٨٤	٠.٥١	١.٣٩-
٣	الشقبة الجانبية على اليدين	درجة	٢.٧٠	٠.٨٢	٠.٦٢	١.٢٣-

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٧٥ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٤٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٦٢ : ٠.٢٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١.٢٣ : ١.٤١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء والتفلطح في القدرات التوافقية قيد البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
---	-----------	-------------	-----------------	-------------------	----------------	---------------

١	نيلسون للإستجابة الحركية	زمن	٥.٨٠	٠.٧٦	٠.٣٦	١.١٤-
٢	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٢.٩٠	٠.٨١	٠.١٩	١.٤٠-
٣	إختبار الوقوف على اليدين	زمن	٢.٦٠	٠.٧٤	٠.٥٢	٠.٦٩-
٤	إختبار موانع للإحساس الحركي	مسافة	٥.٧٥	٠.٧٤	٠.٤٥	١.٠٣-
٥	الحرى ٣٠م عدو من البدء العالى	زمن	٥.٩٠	٠.٧١	٠.١٥	٠.٩٣-
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مسافة	٢.٩٨	٠.٨٠	٠.٠٥	١.٣٦-

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٧٥ ضعف الخطأ المعياري التقلطح = ١.٤٧

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٥ : ٠.٥٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (٠.٦٩ - ١.٤٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

استمارات العرض على الخبراء

١- استمارات القدرات التوافقية:

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء في أهم القدرات التوافقية للمهارات قيد

البحث (ن=٩)

اسم المهارة	مكونات القدرات التوافقية	التكرار	النسبة المئوية
الدرجة الامامية	١- القدرة على بذل الجهد المناسب.	٦	٦٦.٦٧
	٢- قدره على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.	٥	٥٥.٥٦
	٣- قدره على سرعة الأستجابة الحركيه.	٨	٨٨.٨٩
	٤- قدره على تقدير الوضع.	٦	٦٦.٦٧
	٥- الرشاقة.	٦	٦٦.٦٧
	٦- قدرة الحفاظ على التوازن.	٨	٨٨.٨٩
	٧- قدره على الربط الحركي.	٥	٥٥.٥٦
	٨- قدره الإيقاعيه.	٦	٦٦.٦٧
	٩- قدره على التمييز الحس حركي.	٩	١٠٠

تابع جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء في أهم القدرات التوافقية للمهارات قيد البحث (ن=٩)

اسم المهارة	مكونات القدرات التوافقية	التكرار	النسبة المئوية
الوقوف على اليدين	١٠- القدره على السرعة الحركيه.	٩	١٠٠
	١١- قدرة المرونه الحركيه.	٩	١٠٠
	١- القدرة على بذل الجهد المناسب.	٦	٦٦.٦٧
	٢- القدره على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.	٥	٥٥.٥٦
	٣- القدره على سرعة الاستجابة الحركيه.	٩	١٠٠
	٤- القدره على تقدير الوضع.	٦	٦٦.٦٧
	٥- الرشاقة.	٦	٦٦.٦٧
	٦- قدرة الحفاظ على التوازن.	٨	٨٨.٨٩
	٧- القدره على الربط الحركى.	٦	٦٦.٦٧
	٨- القدره الإيقاعيه.	٥	٥٥.٥٦
	الشقلبة الجانبية على اليدين	١- القدره على التمييز الحس حركى.	٦
٢- القدره على السرعة الحركيه.		٦	٦٦.٦٧
٣- قدرة المرونه الحركيه.		٩	١٠٠
١- القدرة على بذل الجهد المناسب.		٦	٦٦.٦٧
٢- القدره على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.		٤	٤٤.٤٤
٣- القدره على سرعة الاستجابة الحركيه.		٩	١٠٠
٤- القدره على تقدير الوضع.		٥	٥٥.٥٦
٥- الرشاقة.		٥	٥٥.٥٦
٦- قدرة الحفاظ على التوازن.		٩	١٠٠
٧- القدره على الربط الحركى.		٦	٦٦.٦٧
٨- القدره الإيقاعيه.		٥	٥٥.٥٦
٩- القدره على التمييز الحس حركى.	٥	٥٥.٥٦	
١٠- القدره على السرعة الحركيه.	٨	٨٨.٨٩	
١١- قدرة المرونه الحركيه.	٩	١٠٠	

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية

للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٤٤.٤٤% : ١٠٠%)، وقد تم قبول نسبة ٧٠% فأكثر

لأراء السادة الخبراء وعلى ذلك تم قبول القدرات التوافقية (القدره على سرعة الاستجابة الحركيه، قدرة الحفاظ على التوازن، القدره على التمييز الحس حركي، القدره على السرعة الحركيه، قدرة المرونه الحركيه) في مهارة الدرجة الامامية، وقبول القدرات التوافقية (قدرة الحفاظ على التوازن، القدره على السرعة الحركيه ، قدرة المرونه الحركيه) في مهارة الوقوف على اليدين، ، وتم قبول القدرات التوافقية (القدره على سرعة الاستجابة الحركيه، قدرة الحفاظ على التوازن، القدره على السرعة الحركيه، قدرة المرونه الحركيه) في مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين.

٢- استمارة الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية:

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية للمهارات قيد البحث (ن=٩)

م	القدرات التوافقية	الإختبارات المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية
١	القدرة سرعة	- نيلسون للإستجابة الحركية.	٨	٨٨.٨٩
	الإستجابة الحركية	- المسطرة.	٥	٥٥.٥٦
٢	قدرة الحفاظ على التوازن	- إختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم.	٦	٦٦.٦٧
		- إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.	٥	٥٥.٥٦
		- الدوائر المرقمة.	٤	٤٤.٤٤
		- إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	٩	١٠٠
		- إختبار الوقوف على اليدين.	٧	٧٧.٧٨
٣	القدره على التمييز الحس حركي	- إختبار الوثب مسافة والعينان مغلقتان.	٥	٥٥.٥٦
		- إختبار موانع للإحساس الحركي.	٨	٨٨.٨٩
		- إختبار قوة القبضة المتغيرة للإحساس الحركي.	٥	٥٥.٥٦
٤	القدرة على السرعة الحركية	- الجرى فى المكان ١٥ ث.	٤	٤٤.٤٤
		- الجرى ٣٠م عدو من البدء العالي.	٩	١٠٠
		- الجرى ٥٠م عدو من البدء العالي.	٦	٦٦.٦٧
٥	قدرة المرونه الحركية	- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	٨	٨٨.٨٩
		- ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.	٥	٥٥.٥٦
		- ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح.	٦	٦٦.٦٧

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٤٤.٤٤% : ١٠٠%)، وقد تم قبول نسبة ٧٠% فأكثر

لآراء السادة الخبراء وعلى ذلك تم قبول اختبار نيلسون للإستجابة الحركية لقياس قدره على سرعة الأستجابة الحركية، وإختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي، إختبار الوقوف على اليدين لقياس قدرة الحفاظ على التوازن، اختبار موانع للإحساس الحركي لقياس قدره على التمييز الحس حركي، اختبار الجرى ٣٠م عدو من البدء العالى لقياس قدره على السرعة الحركية، واختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس قدرة المرونة الحركية.

٢- استمارات تقييم الأداء الفني للمهارات المقترحة

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء في الخطوات الفنية لمراحل الأداء الفني

للمهارات قيد لبحث (ن=٥)

م	الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الدرجة الأمامية)	الدرجة المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية
١	الجلوس على الاربع	١	٥	١٠٠
٢	ميل الجسم الى الامام وثنى الرأس والرقبة إلى أسفل.	١	٥	١٠٠
٣	ثنى الذراعين مع إستمرار ثنى الرأس إلى الصدر.	١	٥	١٠٠
٤	دفع الأرض بالقدمين.	١	٥	١٠٠
٥	ملامسة الاكتاف الأرض أولاً.	٢	٤	٨٠
٦	ثنى الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين.	٢	٥	١٠٠
٧	الوصول إلى وضع الجلوس على الأربع.	٢	٥	١٠٠
الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الوقوف على اليدين)				
١	وضع الكفين على الأرض يكون بإتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام.	١	٥	١٠٠
٢	الذراعان مفردتان تماماً.	١	٥	١٠٠
٣	الجسم على إستقامة واحدة وعمودى على الأرض.	١	٥	١٠٠
٤	محاولة إطالة جسم التلميذ فى حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى.	٢	٤	٨٠
٥	الإحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلى اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط فى الذراعين للداخل أو للخارج قليلاً.	٢	٥	١٠٠
٦	التنفس يكون حراً ومنتظماً.	١	٥	١٠٠
٧	الرأس تثنى للخلف قليلاً.	١	٥	١٠٠

تابع جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء في الخطوات الفنية لمراحل الأداء الفني للمهارات قيد البحث (ن=٥)

م	الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الدرجة الأمامية)	الدرجة المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية
٨	انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين.	١	٤	٨٠
	الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الشكلية الجانبية على اليدين)			
١	الجسم مفرد في جميع المراحل التي تمر بها الحركة.	١	٥	١٠٠
٢	الأذرع مفردة ومشدودة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين بإتساع الصدر.	٢	٥	١٠٠
٣	يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة.	٢	٤	٨٠
٤	أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.	١	٥	١٠٠
٥	الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أى على خط مستقيم .	٢	٥	١٠٠
٦	الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.	١	٥	١٠٠
٧	مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة.	١	٥	١٠٠

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%)، وقد تم قبول نسبة ٧٠% فأكثر لآراء السادة الخبراء وعلى ذلك تم قبول جميع الخطوات الفنية للمهارات قيد البحث، وأشار الخبراء إلى إضافة خطوة فنية في مهارة الدرجة الأمامية وهي (وقوف الذراعين عالياً) وتوضع رقم (١) ودرجتها (٠.٥) والخطوة الثانية (الجلوس على أربع) تصبح رقم (٢) ودرجتها (٠.٥).

المعاملات العلمية:

أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية:

- معامل الصدق:

استعانت الباحثة بصدق التمايز بإستخدام المقارنة الطرفية في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث باختيار (٣٠) تلميذاً من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً واختيار درجات أعلى (٨) تلاميذ كربع أعلى ودرجات أقل (٨) تلاميذ كربع أدنى واجراء اختبار ت لدلالة الفروق بين الربعين، حيث قامت الباحثة

بتطبيق الاختبارات في الفترة من ٢٥ / ٩ / ٢٠١٩ م إلى ٢٨ / ٩ / ٢٠١٩ م، وجداول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين قياسات الربيع الأعلى وقياسات الربيع الأدنى في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	نيلسون للإستجابة الحركية	زمن	٦.٧٥	٠.٤٦	٤.٨٨	٠.٦٤	٦.٧١
٢	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤.١٣	٠.٣٥	١.٨٨	٠.٦٤	٨.٦٩
٣	إختبار الوقوف على اليدين	زمن	٣.٥٠	٠.٥٣	٢.٠٠	٠.٥٣	٥.٦١
٤	إختبار موانع لإحساس الحركي	مسافة	٦.٦٣	٠.٥٢	٥.١٣	٠.٦٤	٥.١٥
٥	الحرى ٣٠م عدو من البدء العالي	زمن	٦.٧٥	٠.٤٦	٥.٠٠	٠.٧٦	٥.٥٨
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مسافة	٣.٧٥	٠.٤٦	٢.٠٠	٠.٧٦	٥.٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول السابق (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في جميع الاختبارات المختارة قيد البحث حيث تراوحت قيم ت ما بين (٥.١٥ : ٨.٦٩)، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ٣٠ / ٩ / ٢٠١٩ م إلى ٢ / ١٠ / ٢٠١٩ م وبفارق أربع أيام للاختبارات وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات القدرات التوافقية قيد

البحث (ن=٣٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	نيلسون للإستجابة الحركية	زمن	٥.٨٨	٠.٨١	٥.٨١	٠.٧٥	٠.٩٥
٢	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣.٠٠	٠.٨٢	٢.٧٥	٠.٨٦	٠.٨٦
٣	إختبار الوقوف على اليدين	زمن	٢.٦٣	٠.٨١	٢.٤٤	٠.٦٣	٠.٨٧

تابع جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات القدرات التوافقية قيد

البحث (ن = ٣٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٤	إختبار موانع للإحساس الحركى	مسافة	٥.٦٩	٠.٧٩	٥.٨١	٠.٧٥	٠.٩٠
٥	الحرى ٣٠م عدو من البدء العالى	زمن	٥.٨٨	٠.٨١	٦.٠٠	٠.٦٣	٠.٧٨
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مسافة	٢.٨١	٠.٨٣	٣.٠٦	٠.٧٧	٠.٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٨٢

أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاستمارة، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٥) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ثانياً: المعاملات العلمية لاستمارة الخطوات الفنية للأداء الفني للمهارات قيد البحث

- معامل الصدق:

استعانت الباحثة بصدق المحتوى في استمارة الخطوات الفنية للأداء الفني للمهارات قيد البحث حيث تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء في الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠١٩م إلى ١٠ / ٩ / ٢٠١٩م، وجدول (٦) يوضح ذلك.

- ثبات الاستبيان:

قامت الباحثة بحساب الثبات عن طريق حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين (القائمين بتقييم أداء التلاميذ) وعددهم (٥) محكمين، حيث اعتمدت الباحثة على معادلة كوبر لحساب نسبة الاتفاق وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

نسبة الاتفاق بين المحكمين في استمارة تقييم الخطوات الفنية للأداء الفني للمهارات قيد

البحث (ن=٥)

م	الاداء الفني	تكرار الاتفاق	تكرار عدم الاتفاق	نسبة الاتفاق
	الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الدرجة الأمامية)			
١	وقوف الذراعان عالياً	٤	١	٨٠
٢	الجلوس على الاربع	٥	٠	١٠٠
٣	ميل الجسم الى الامام وثنى الرأس والرقبة إلى أسفل.	٥	٠	١٠٠
٤	ثنى الذراعين مع إستمرار ثنى الرأس إلى الصدر.	٥	٠	١٠٠
٥	دفع الأرض بالقدمين.	٤	١	٨٠
٦	ملامسة الاكتاف الأرض أولاً.	٤	١	٨٠
٧	ثنى الركبتين الى الصدر مع مسكهما باليدين.	٤	١	٨٠
٨	الوصول إلى وضع الجلوس على الأربع.	٥	٠	١٠٠
	الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الوقوف على اليدين)			
١	وضع الكفين على الأرض يكون بإتساع الصدر والأصابع مفتوحة وتشير للأمام.	٥	٠	١٠٠
٢	الذراعان مفرودتان تماماً.	٤	١	٨٠
٣	الجسم على إستقامة واحدة وعمودى على الأرض.	٤	١	٨٠
٤	محاولة إطالة جسم التلميذ فى حركة الوقوف على اليدين والضغط باليدين على الأرض لأسفل وهذا من شأنه أن يرتفع بالجسم بعيداً إلى أعلى.	٥	٠	١٠٠
٥	الإحتفاظ بالتوازن وذلك بواسطة مفصلى اليدين (الرسغ) أو بواسطة دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام وللخلف أو بواسطة لف بسيط فى الذراعين للداخل أو للخارج قليلاً.	٥	٠	١٠٠
٦	التنفس يكون حراً ومنتظماً.	٤	١	٨٠
٧	الرأس تنثنى للخلف قليلاً.	٤	١	٨٠
٨	انقباض جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للمقعدة أثناء حركة الوقوف على اليدين.	٤	١	٨٠
	الخطوات الفنية لمراحل الأداء المهارى (الشقلبة الجانبية على اليدين)			
١	الجسم مفرد فى جميع المراحل التى تمر بها الحركة.	٥	٠	١٠٠

تابع جدول (٩)

نسبة الاتفاق بين المحكمين في استمارة تقييم الخطوات الفنية للأداء الفني للمهارات قيد

البحث (ن=٥)

م	الاداء الفني	تكرار الاتفاق	تكرار عدم الاتفاق	نسبة الاتفاق
٢	الأذرع مفرودة ومشدوة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين بإتساع الصدر.	٥	٠	١٠٠
٣	يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة.	٤	١	٨٠
٤	أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.	٤	١	٨٠
٥	الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أى على خط مستقيم .	٥	٠	١٠٠
٦	الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.	٤	١	٨٠
٧	مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة.	٤	١	٨٠

يتضح من جدول (٩) أن نسبة الاتفاق بين المحكمين في استمارة تقييم الخطوات الفنية للأداء الفني للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٨٠ : ١٠٠) وهى نسب مرتفعة مما يشير إلى ثبات الإستمارة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

إستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الالتواء
- إختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات (T - Test)
- معامل الارتباط ر (R)

عرض ومناقشة النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائي تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وفق ورود فروض البحث كما يلي:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القدرات التوافقية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث..

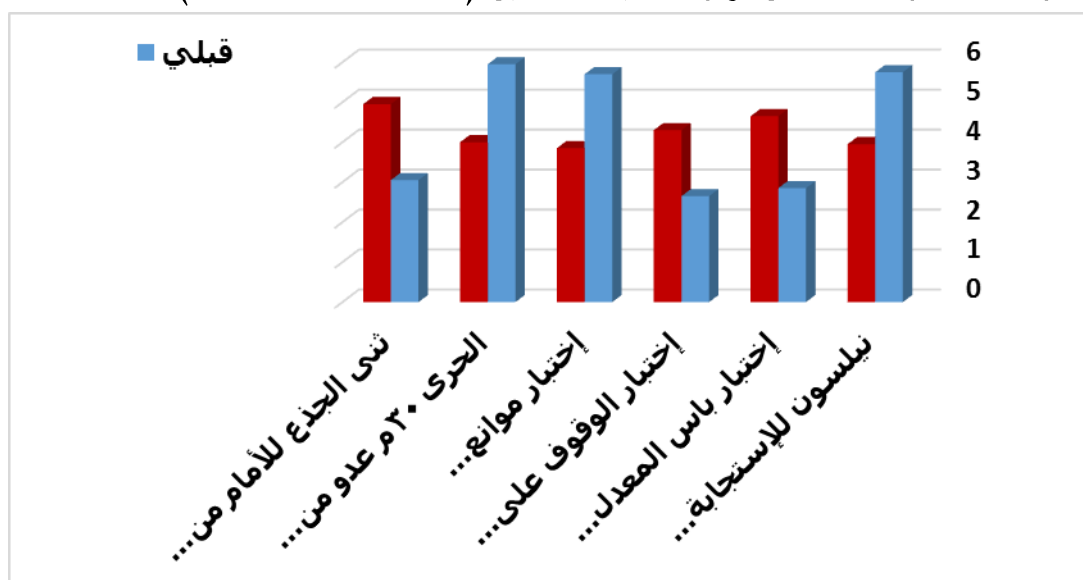
جدول (١٠)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	نيلسون للإستجابة الحركية	زمن	٥.٧٩	٥.٧٥	٣.٩٥	٠.٧٦	٤٥.٥٧	١٣.٠٨
٢	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٠.٨١	٢.٨٥	٤.٦٥	٠.٥٩	٦٣.١٦	١٠.٤٨
٣	إختبار الوقوف على اليدين	زمن	٠.٧٥	٢.٦٥	٤.٣٠	٠.٧٣	٦٢.٢٦	١٥.٠٨
٤	إختبار موانع للإحساس الحركي	مسافة	٠.٧٣	٥.٧٠	٣.٨٥	٠.٨١	٤٨.٠٥	١٢.٣٣
٥	الحرى ٣٠م عدو من البدء العالي	زمن	٠.٦٩	٥.٩٥	٤.٠٠	٠.٦٥	٤٨.٧٥	٣٩.٠٠
٦	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مسافة	٠.٨٣	٣.٠٥	٤.٩٥	١.٠٠	٦٢.٣٠	٢٧.٦١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٩$

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠.٤٨ : ٣٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤٥.٥٧% : ٦٣.١٦%).



شكل (١)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية

ومن هنا ترى الباحثة أن زيادة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية ترجع إلى ما إحتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات التوافقية.

وهذا ما تؤكدته "إيناس عزت عبداللطيف" (٢٠٠٩م) أن القدرات التوافقية تعتبر الأساس الأول التي تبنى عليه عملية إكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن المتسابقات من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون إحداث أى خلل أو إرتباك في الأداء الحركى وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهميتها في إستمرار رفع مستوى الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا. (٣: ٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القدرات التوافقية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"
 الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية (قيد البحث) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

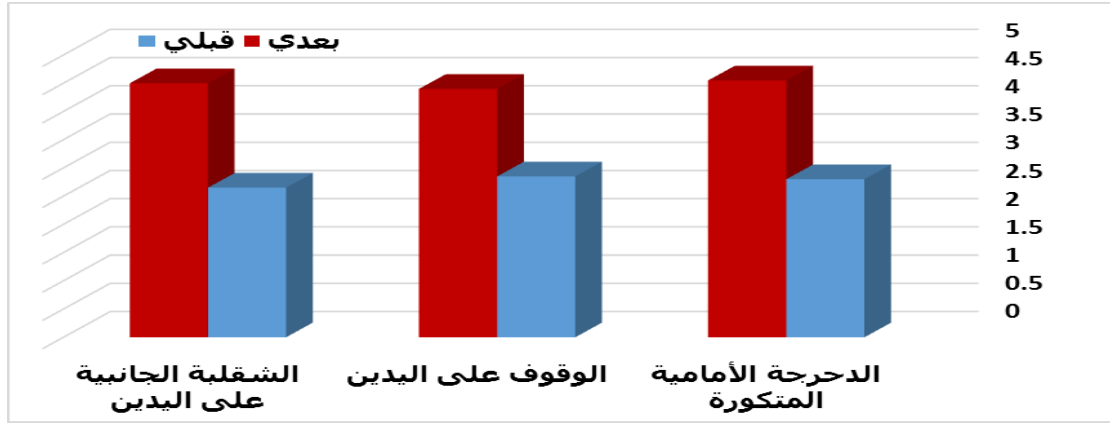
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء

مهارات الجمباز المنهجية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	٠.٨٣	٢.٨٠	٠.٦٩	٤.٥٥	٦٢.٥٠	١٤.٢٣
٢	الوقوف على اليدين	درجة	٠.٨٨	٢.٨٥	٠.٨٢	٤.٤٠	٥٤.٣٩	١١.٤٦
٣	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٠.٨١	٢.٦٥	١.١٠	٤.٥٠	٦٩.٨١	١٤.٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٦ : ١٤.٢٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٥٤.٣٩% : ٦٩.٨١%).



شكل (٢)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية

ترى الباحثة أن نسبة التحسن الحادثة في مستوى المهارات المنهجية قيد البحث قد يرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح وما اشتمله على وحدات تعليمية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات المنهجية قيد البحث داخل التلاميذ، وانعكس ذلك على وضوح التطور الحركي للمهارات المنهجية بشكل أفضل وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الاداء للتلاميذ كنتيجة لدمج القدرات التوافقية مع المهارات المنهجية في إطار واحد.

وهذا ما يؤكد "عبدالباسط جميل الأشقر" (٢٠٠١م) حول أهمية القدرات التوافقية كمكون حركي معقد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى للحركات البسيطة أو المركبة، فهو يساعد اللاعب على استخدام جسمه بسهولة وإنسيابية وسرعة وسلاسة من أجل تحقيق الهدف المنشود، وإضافة لذلك نجد أن الرياضى الذى لديه مستوى عالى من القدرات يستطيع القيام بعمليات ملاحظة وتحليل الأوضاع الخاصة والتصرف المناسب والأخذ فى التنفيذ الفعلى بسرعة فائقة، ويعنى ذلك أن وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية على مستوى عال من التطور شرط أساسى لتعلم المهارات التكتيكية وتطبيقها وفق ظروف خاصة بصورة فعالة. (٩: ٢٥٤، ٢٥٥)

وترى "إيمان محمد حسن" (٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعتبر مؤشر لقدرة الإنسان على أداء الحركات البسيطة والصعبة وضبط السرعة والنظام والسلاسة والإقتصاد فى أداء الحركات المختلفة. (٢: ٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية (قيد البحث) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية لصالح القياس البعدي"

الفرض الثالث: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين مستوى أداء كلاً من القدرات التوافقية ومهارات الجمباز المنهجية للمجموعة التجريبية للعينة قيد البحث.

جدول (١٢)

العلاقة بين القدرات التوافقية ومهارات الجمباز المنهجية لدى العينة قيد البحث (ن=٢٠)

القدرة التوافقية	القدرة سرعة الإستجابة الحركية	قدرة الحفاظ على التوازن	القدره على التمييز الحس حركي	القدرة على السرعة الحركية	قدرة المرونة الحركية
الوقوف على اليدين	—	٠.٨٤	—	٠.٧٦	٠.٧٥
الدرجة الامامية	٠.٨٧	٠.٨٠	٠.٩١	٠.٩٣	٠.٨٨
الشفلية الجانبية على اليدين	٠.٨٦	٠.٧٩	—	٠.٨٦	٠.٦٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٣

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود علاقة دالة إحصائياً بين القدرات التوافقية وجميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٦٩ : ٠.٩٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

وترجع الباحثة هذه العلاقة إلى أن المهارات الحركية تتطلب مستوى معين من القدرات التوافقية المرتبطة بهذه المهارات فكلما تحسنت تلك القدرات تحسن مستوى الأداء المهارى ويتفق مع هذا البحث كلاً من "هبة عبدالعظيم حسن" (٢٠٠٥م)، "خالد فريد عزت" (٢٠٠٧م) أنه لى تتم عملية تعلم المهارات الحركية بطريقة أسرع لابد من تحسين القدرات التوافقية الحركية حيث أنها تشكل متغيراً مهماً لتسهيل وتطبيق المهارات الحركية المختلفة. (١٦ : ٧٨) (٤ : ٨٤)

وترى الباحثة أن القدرات التوافقية تعد من أهم متطلبات الأداء للعبة الجمباز وتوافر تلك القدرات للمتعلم يؤدي إلى إرتفاع مستوى الأداء وإتقان للمهارات الأساسية.

وهذا ما يؤكد كلاً من "محمد لطفى السيد" (٢٠٠٦م)، "عصام الدين عبدالخالق مصطفى" (٢٠٠٥م) فى أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع المستوى الفنى والمهارى للمتعلم وأن توفر مستوى جيد من تلك القدرات يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم للتعلم وإكتساب المهارات الحركية. (١٢ : ٦٧) (١٠ : ١٢)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين مستوى أداء كلاً من القدرات التوافقية ومهارات الجمباز المنهجية للمجموعة التجريبية للعينة قيد البحث.

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث والمنهج العلمي المستخدم، وإجراءاته، ومجالات البحث المختلفة، وفي نطاق عينة البحث، والتحليل الأحصائي والمناقشة لنتائج البحث، تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠.٤٨ : ٣٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤٥.٥٧% : ٦٣.١٦%).
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز المنهجية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٦ : ١٤.٢٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٥٤.٣٩% : ٦٩.٨١%).
- وجود علاقة دالة إحصائياً بين القدرات التوافقية وجميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٦٩ : ٠.٩٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

التوصيات:

- ١- بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع الدراسة تقدم الباحثة التوصيات التالية:
 - ١- الاهتمام بالقدرات التوافقية وجعلها من ضمن مفردات الوحدة التدريسية لما له من أهمية كبيرة في تطوير الاداء المهاري.
 - ٢- ضرورة تدريب المعلمين والمدربين على استخدام القدرات التوافقية في رياضة الجمباز.
 - ٣- استخدام اختبارات القدرات التوافقية عند اختيار التلاميذ والوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المراحل التعليمية.
 - ٤- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الجماعية والرياضات الفردية لتطوير وتحسين الأداء الحركي للمتعلمين.

المراجع:

- ١- إبراهيم مرزوق إبراهيم: الموسوعة الرياضية، ktab INC، ٢٠٠٢م
- ٢- إيمان محمد حسن : تنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية وأثرها على مستوى أداء السلاسل الحركية بجملة عارضة التوازن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٣- إناس عزت عبداللطيف: ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس فاعلية برنامج تدريبي للأطفال من ٩-١٢ سنة، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٤- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٥- سيد محمد مرسى: تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٦- شرين أحمد يوسف: تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجومي المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ٧- شيماء محمد محمود: توظيف الحاسب الالى فى وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٨- طارق محمد خليل: تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ هوكى الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٨م.
- ٩- عبدالباسط جميل الأشقر: مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات، مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية، العدد (٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٠- عصام الدين عبدالخالق مصطفى: التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات)، ط١٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.

- ١١- **ليلى السيد فرحات:** القياس والإختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م
- ١٢- **محمد لطفى السيد:** الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١٣- **محمد محمود عبدالسلام :** الجميز للمبتدئين، دار المعارف للنشر بالإسكندرية، ٢٠٠٢م
- ١٤- **نسرین محمود نبیه:** أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجميز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٥- **هالة أحمد خطاب:** تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على القابلية الحركية لناشئ كرة السرعة تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠١٠م
- ١٦- **هبه عبد العظيم حسن :** تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ١٧- **يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش:** التعلم الحركى والنمو الإنسانى، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م
- 18- **Darius, Gierzuk:** Level of selected indicators of co-ordination motor abilities in Greco - roman and free style wrestling, Jose pilsudsKi University, 2011.
- 19- **Hohman, A., Lames,M &Lames, M:** Einfuhrung in dle Training swissenschaft, 2.Aufl., Limpert, Wiebelsheim, 2002.
- 20- **Mahmoud Houssain:** Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovac Verlag. Hamburg, 2006.
- 21- **Neumaier, A:** Koordinatieves Anforderungsprofil und Koordinations training. Sport& Buch StrauB, Koln,2003.

قائمة المرفقات

مرفق (١): السادة الخبراء

مرفق (٢): إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات التوافقية المرتبطة

بمهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى فى

صورته المبدئية

مرفق (٣): إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات التوافقية المرتبطة

بمهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى فى

صورته النهائية

مرفق (١)
السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء *

م	اسم الخبير	الوظيفة
١-	أ.د/ بهاء سيد محمود	أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
٢-	أ.د/ حاتم أبوحمدة هليل	أستاذ الجمباز بكلية التربية الرياضية بنين (المتفرغ) - جامعة حلوان.
٣-	د/ حسين عبد الونيس حسين	مدرس بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.
٤-	أ.د/ عادل حسني السيد	أستاذ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة الوادي.
٥-	أ.د/ عمرو حلمي محمد	أستاذ الجمباز بقسم تدريب الرياضات الأساسية - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.
٦-	أ.د/ كامل عبد المجيد قنصوة	أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
٧-	د/ مروة فتحى حسن	مدرس بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.
٨-	أ.د/ مصطفى أحمد عبدالوهاب السباعي	أستاذ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
٩-	أ.د/ نجلاء فتحى خليفه	أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً.

مرفق (٢)

إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات
الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى فى صورته المبدئية



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات

الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة/ إيمان إبراهيم هريدى حسن ببحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان: "تأثير برنامج تعليمى بإستخدام القدرات التوافقية على أداء بعض مهارات الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى" ولما كنتم سيادتكم من ذوى الخبرة، لذا ارجو من سيادتكم التكرم بتحديد أنسب القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات المنهجية قيد البحث من خلال وضع علامة (√) أمام كل قدرة توافقية تناسب كل مهارة على حدة.

ونشكر لسيادتكم المساهمة البناءة التى ستضاف إلى هذا البحث بإذن الله

اسم الخبير:

الوظيفة:

الدرجة العلمية:

التليفون:

الباحثة

اسم المهارة	مكونات القدرات التوافقية	مناسب	مناسب الى حد ما	غير مناسب
الدرجة الامامية	١- القدرة على بذل الجهد المناسب			
	٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة			
	٣- القدرة على سرعة الإستجابة الحركية			
	٤- القدرة على تقدير الوضع			
	٥- الرشاقة			
	٦- قدرة الحفاظ على التوازن			
	٧- القدرة على الربط الحركي			
	٨- القدرة الإيقاعية			
	٩- القدرة على التمييز الحس حركي			
	١٠- القدرة على السرعة الحركية			
	١١- قدرة المرونة الحركية			
	* ما ترونه مناسب من قدرات توافقيه :			
	١:			
	٢:			
	٣:			
الوقوف على اليدين	١- القدرة على بذل الجهد المناسب			
	٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة			
	٣- القدرة على سرعة الإستجابة الحركية			
	٤- القدرة على تقدير الوضع			
	٥- الرشاقة			
	٦- قدرة الحفاظ على التوازن			
	٧- القدرة على الربط الحركي			
	٨- القدرة الإيقاعية			
	٩- القدرة على التمييز الحس حركي			
	١٠- القدرة على السرعة الحركية			
	١١- قدرة المرونة الحركية			
	* ما ترونه مناسب من قدرات توافقيه :			
	١:			
	٢:			
	٣:			

			١- القدرة على بذل الجهد المناسب	الشقبة الجانبية على اليدين
			٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
			٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	
			٤- القدرة على تقدير الوضع	
			٥- الرشاقة	
			٦- قدرة الحفاظ على التوازن	
			٧- القدرة على الربط الحركي	
			٨- القدرة الإيقاعية	
			٩- القدرة على التمييز الحس حركي	
			١٠- القدرة على السرعة الحركية	
			١١- قدرة المرونة الحركية	
			* ما ترونه مناسب من قدرات توافقيه :	
		:١	
		:٢	
		:٣	

مرفق (٣)

إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات
الجمباز المنهجية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى فى صورته النهائية

اسم المهارة	مكونات القدرات التوافقية
الدرجة الأمامية	١ القدرة على سرعة الإستجابة الحركية
	٢ قدرة الحفاظ على التوازن
	٣ القدرة على التمييز الحس حركي
	٤ القدرة على السرعة الحركية
	٥ قدرة المرونة الحركية
الوقوف على اليدين	١ قدرة الحفاظ على التوازن
	٢ القدره على السرعة الحركية
	٣ قدرة المرونة الحركية
الشقلبة الجانبية على اليدين	١ القدرة على سرعة الإستجابة الحركية
	٢ قدرة الحفاظ على التوازن
	٣ القدرة على السرعة الحركية
	٤ قدرة المرونة الحركية