

برنامج تدريبات نوعيه وتأثيره على مستوى الاداء على جهاز طاولة

القفز وبعض سمات الدافعية

١.د/ نادية عبد القادر

١.د/ ايمان محمد

١.م. د/ دعاء فاروق

الباحثة / فاطمه سعيد

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح الاهتمام المتزايد بالأداء الحركي للإنسان في الأنشطة الرياضية المختلفة من الأمور التي تشغل العاملين في مجال تعليم وتدريب المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة من أجل دراسة العوامل المؤثرة على الأداء الإنساني سواء كانت هذه العوامل بيولوجية، تشريحية، اجتماعية، نفسية أو ميكانيكية لإيجاد العلاقة المتداخلة بين هذه العوامل ومدى ارتباطها ببعضها البعض للوصول عن طريقها لتوجيه عملية التعليم والتدريب وتحسين الأداء الحركي لتحقيق أفضل النتائج.(٢،١٢٧)

ويعتبر الجباز أحد أنواع الأنشطة البدنية الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركته.(٤،١٧)

اشار كلاً من "علي محمد عبد الرحمن ومحمد ابراهيم شحاته" علي أن كل مجموعة مهاريه لها خصوصيتها لذلك من الافضل دراسة كل مهارة بذاتها من خلال التعرف على المسار الحركي للأداء لتحديد الوسائل التدريبية لذلك اتفقوا على استخدام التدريبات النوعية لطبيعة الاداء لتعمل على تطوير مستوى الانجاز لما لها من اهمية في تصحيح اوضاع الجسم اثناء اداء مهارات الجباز.(٧،٥٩)

وتذكر "عزيزه محمود سالم واخرون" (٢٠٠٥) ان جهاز طاولة القفز يعد احد هذه الاجهزة التي تتضمنها بطولات الجباز للرجال والسيدات وهو يختلف عن الاجهزة الاخرى حيث يتطلب الاداء عليا مهارة واحدة فقط او مهارتين تبعا لنوع البطولة . (٦،٥٣)

ويشير "طارق بدر الدين" (٢٠٠٥) بأن الممارسة الرياضية تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تؤهل الرياضي وتساعد على التوافق النفسي وعلى التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التدريب أو المنافسات الرياضية . (٩،٣٠)

كما أشار "محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان" (١٩٩٤م) أن سمات الدافعية تمثل أحد جوانب الشخصية الهامة في الاعداد النفسي للاعب، فهي بمثابة الدافع لمزاولة النشاط والكفاح من أجل التفوق والامتياز فضلا عن كونها مؤشرا لمدي طموح اللاعب في إنجاز الواجبات الصعبة وتحدي العقبات وان يبذل أقصى ما في قدرته في سبيل تطوير أدائه وتحسين مستواه. (٨،٦٥)

من خلال قيام الباحثة بتدريس الجباز كمساعدة متطوعة بكلية التربية الرياضية بنات لاحظت مشكلة البحث وهي ضعف المستوى المهارى على حسان القفز والذي ارجعته الباحثة الي ضعف استخدام التدريبات النوعية وبعض متغيرات السمات الدافعية التي قد تحفز الطالبة علي الاداء الامر الذي دعي الباحثة الي التفكير في تصميم برنامج للتدريبات النوعية للتعرف علي تأثيره علي مستوي الاداء علي جهاز طاولة القفز وبعض سمات الدافعية

هدف البحث : تصميم برنامج للتدريبات النوعية للتعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الاداء المهارى على طاولة القفز
- تأثير البرنامج على متغيرات سمات الدافعية(الثقة بالنفس-التحكم الانفعالي-التدريب-المسؤولية)

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي .

٣. يوجد فروق في معدل التغير بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث على جهاز طاولة القفز لصالح المجموعة التجريبيّة .

مصطلحات البحث:

التدريبات النوعية : هي تمارين مشابهة للأداء تركز على الخصائص الفنيّة للأداء المهارى ويتشابه الاداء الفني لكل تمرين مع اجزاء هذه المهارة خلال المسار الحركي وبنفس العضلات العاملة في نفس التوقيت وفي نفس الحيز المكاني لتحقيق الاحساس بجزء من المهارة خلال المسار الحركي السليم .(٣،١٥)

السمات الدافعية الرياضية : عرفها "أحمد امين فوزي ، طارق بدر الدين" (٢٠٠٢م) : "بأنها مصطلح يشير الى الخصائص النفسية ذات الدوام والثبات النسبي لدى الرياضي، والمسئولة عن استثارته وتوجيهه خلال الممارسة الرياضية" . (١،٢٠٠)

الدراسات السابقة :

قامت " شيخة العلاطي " (٢٠١٨م) بدراسة تهدف للتعرف علي تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية والمهارية لتلاميذ المرحلة الاساسية وقد استخدمت المنهج التجريبي وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وتمثلت في تلاميذ الصف السابع بالمرحلة المتوسطة وقامت الباحثة بإيجاد التكافؤ لمجموعتي البحث في كلا من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وقامت بتطبيق التدريب النوعي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة واستخدمت البرنامج النمطي، استخلصت الباحثة ان التدريبات النوعية أثرت إيجابيا على المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبيّة.

قام " اشرف سعد" (٢٠١٢م) بدراسة تهدف للتعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية والمصورة على مستوى اداء مهارات الجمباز بدرس التربية الرياضية للصم والبكم واستخدم الباحث المنهج التجريبي وعينة قوامها ٢٨ طالب ومن اهم النتائج ان برنامج التمرينات النوعية المصورة له تأثير ايجابي على مستوى الاداء في الجمباز الارضى .

قامت "ولاء عبد المنعم محمد"(٢٠١٨م) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية ومستوي أداء بعض المهارات في رياضة كرة الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج

الوصفي على عينه قوامها ١١٤ لاعب وكانت اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا المهارات النفسية والسمات الدافعية ومستوي أداء بعض المهارات فى رياضة كرة الطائرة . قامت " ايمان محمد محمد " (٢٠٠٨م) دراسة بهدف التعرف على تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى اداء الشقلبة الامامية على اليدين على حسان القفز للانسات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينه قوامها ٢٤ طالبة بالفرقة الرابعة ومن اهم النتائج ان برنامج الاستراتيجيات العقلية يؤثر ايجابيا على المهارات النفسية وحالة قلق المنافسة ومستوى اداء الشقلبة الامامية على اليدين على حسان القفز .

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م وعددهن ١٠٥ طالبة تم استبعاد (١٥) طالبة، (٥) باقيات للاعادة، (٥) مشتركات فى المنتخبات، (٣) مصابين، (٢) غير منتظمين، وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (٩٠) طالبة وقد قامت الباحثة بتقسيمهم عشوائيا الي ثلاث مجموعات المجموعة الاستطلاعية قوامها (٣٠) طالبة والمجموعة التجريبية والضابطة قوام كلا منهما (٣٠) طالبة، والجدول رقم (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

جدول رقم (١)

تصنيف مجتمع البحث

مجتمع البحث	المستبعدات	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية
١٠٥	١٥	٣٠	٣٠

وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) ويتضح ذلك جدول (٢)

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في متغيرات النمو (تجانس عينة البحث) ن = ١٠٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات النمو	السنة	٢١,٢١	١,٥١	٢١,٤	٣٨,
	الطول	١٦٢,٨٣	٤,٨٢	١٦٣,٥	-٤٢,
	الوزن	٦٣,٢٦	٣,٣٥	٦٣,٠٤	٢٠,

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات النمو

انحصرت بين ± ٣ مما يشير إلي (اعتدالية توزيع) في مجتمع البحث في متغيرات النمو.

جدول رقم (٣)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات البحث البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	س	ل
١	التوافق	ثانية	١٠,٠١	٢,١١	٤٢,٠١	٤٩,
٢	المرونة	سم	١٤,١٥	٤,٨٢	١٧٣,٥	٢١,
٣	الرشاقة	ثانية	١٦,١١	١,٤٤	١٩,٠١	٢٣,
٤	قدرة عضلات الرجلين	سم	٢٤,٠١	١,٦١	٢٣,١٢	٦١,
٥	قدرة عضلات الذراعين	بالسم	٤٢,١٥	٢,١١	٤٢,٠٢	٢١,
٦	التوازن الحركي	درجة	١١,٢١	١,٢١	١١,٠١	٥٥,
٧	السرعة	ث	٧,٣٨	١,٠٢	٧,٠١	٢,٤٤

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة (قيد

البحث) انحصرت بين ± ٣ مما يشير إلي (اعتدالية توزيع) في مجتمع البحث في متغيرات النمو.

جدول رقم (٤)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في قياس السمات الدافعية (تجانس عينة البحث) ن = ١٠٥

رقم البعد	الابعاد	م	ع	س	ل
الاول	سمة المسئولية	١٢.٤٠	٢.٤٠	١٢.٣٦	٢١,
القاني	سمة الثقة بالنفس	١٤.٣٤	١.٣٤	١٤.٣٨	-٢, ٤٤
الثالث	سمة التحكم الانفعالي	١١.٥٥	١.٥٥	١١.٥١	٤٩,
الرابع	سمة التدريب	١٢.٢٢	٢.٢٢	١٢.١٨	٤٩,

يشير جدول رقم (٤) إلي (تجانس) مجتمع البحث في قياس السمات الدافعية قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول رقم (٥) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الاداء المهارى لمهارة الجمباز (قيد البحث)

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في مراحل الاداء المهارى (التكافؤ بين المجموعتين) ن = ١ ن = ٢ = ٣٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	الاقتراب	٣٤	٥٣	٣٧	٥١	٢١	غير دال
٢	الارتقاء	٣١	٤	٣٨	٣٥	٥٤	غير دال
٣	الطيران الاول	٢٩	٣١	٣٥	٣٢	١١	غير دال
٤	الارتكاز والفع	٢٢	٣٠	٣٤	٣٢	٢٦	غير دال
٥	الطيران الثاني	٢٩	٣١	٣٥	٣٢	٣٥	غير دال
٦	الهبوط	١٧	١٧	٢٢	١٧	١٥	غير دال
٧	مستوي الأداء المهارى :	١,٩٩	٢,٠٢	٣٥	٣٢	١,١٤	غير دال

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوي مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة للمتغيرات (قيد البحث) مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في مراحل الاداء المهارى .

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة في قياس السمات الدافعية

قد البحث (التكافؤ بين التجريبية والضابطة) ن = ١ ن = ٢ = ٣٠

رقم البعد	الابعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
الاول	سمة المسئولية	٢.٤٠	١٢.٣٠	٢.٤٠	١٢.٤٠	١,٦٨	غير دال
الثاني	سمة الثقة بالنفس	٣.٢٥	١٣.١٩	٣.٢٥	١٣.٢٥	٦٤	غير دال
الثالث	سمة التحكم الانفعالي	١.٥٥	١١.١١	١.٥٥	١١.٥٥	٣٥	غير دال
الرابع	سمة التدريب	٢.٢٢	١١.٩٢	٢.٢٢	١٢.٢٢	٠١	غير دال

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠١ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليية لسامات الدافعية مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في مراحل الاداء المهاري .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

مقياس سمات الدافعية (إعداد محمد حسن علاوي) (١٩٩٨ م) .

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني للمهارة

الادوات والأجهزة المستخدمة

ميزان طبي - رستاميتير - صالة جمباز - مراتب - جهاز حسان القفز - سلاام قفز .

تقييم مستوى الاداء المهاري

وقد تم تقييم مستوى الأداء للمهارة قيد البحث بواسطة (٤) محكمين أساتذة من اعضاء هيئة التدريس في الجمباز .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من يوم الاحد الموافق ٩ / ١٠ / ٢٠٢٢م إلي يوم الاربعاء الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٢م .

هدف الدراسة الاستطلاعية:

التعرف على مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة في البرنامج وكيفية التعامل معها وتحديد الأسلوب التنظيمي لإجراء القياسات وفقا للأداء .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم التعرف علي مدي صلاحية الاجهزة المستخدمة وتدريب المساعدين وتحديد الأسلوب التنظيمي لإجراء القياسات وفقا للأداء .

حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق . الثبات)

بعد التوصل الي الاختبارات قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها .

معامل الصدق :

لإيجاد الصدق للاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة تمثل مجموعة من طالبات الفرقة المتميزين بالكلية وقد بلغ قوامهن (١٠) طالبة، الأخرى مجموعة غير مميزة تمثل عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طالبة علي كلاً المجموعتين لإيجاد قيمة (ت) وحساب دلالة الفرق بينهما والجدول رقم (٧) يوضح ذلك .
صدق التمايز .

جدول رقم (٧)

صدق الاختبارات البدنية للمجموعتين المتميزة وغير المتميزة ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة غير المتميزة من خارج عينة البحث		المجموعة المتميزة العينة الاستطلاعية		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م	
دال	٧,٧١	١,٢٦	٨,٤٣	٤٢,	٦,٠٨	الدوائر المرقمة
دال	٥,٦٣	١,٩٩	١١,٨	٢,٠٦	١٥,٥	ثني الجذع من الوقوف
دال	١٨,٢٠	٤,٦٥	١٣,٨١	١,٢	١٠,٩٧	الجري المكوكي
دال	٨,٨١	٢,٣٨	٣٣,٥	٢,٨٧	٤٨,٣٨	الوثب العمودي
دال	٧,٧١	٢,٣٣	٢٥,٦٦	٣,٢٣	٤٥,٦٩	الشد لاعلي
دال	٦,٢٣	٤,٨٨	١١,٢٧	٧٧,	١٣,١١	المشي علي العارضة
دال	٨,٢٠	٤,٦٥	٨,٨١	٤٤,	٩,١٧	اختبار العدو ٣٣م

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزه في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة ، مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

معامل الثبات :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات (قيد البحث) وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية بفواصل زمنية مدته (٣) ثلاثة ايام بين التطبيقين وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات.

جدول رقم (٨)

ن = ١٠

معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م	
دال	،٨٨	١,٢١	٨,٤٧	١,٢٦	٨,٤٣	الدوائر المرقمة
دال	،٩٣	١,٦٩	١١,٨١	١,٩٩	١١,٨	ثني الجذع من الوقوف
دال	،٩١	،٣٥	١٣,٨٥	،٦٥	١٣,٨١	الجري المكوكي
دال	،٩٦	١,٣٨	٣٣,٥٢	٢,٣٨	٣٣,٥	الوثب العمودي
دال	،٨٩	١,٣٥	٢٥,٦٩	٢,٣٣	٢٥,٦٦	الشد لأعلي
دال	،٩٣	،٣٩	١١,٣١	،٨٨	١١,٢٧	المشي علي العارضة
دال	،٩٢	١,١٦	٨,٨٤	،٦٥	٨,٨١	العدو ٣٣ م

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣

يتضح من جدول رقم (٨) ان قيمة معامل الارتباط دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ومما يشير الى ان الاختبارات المستخدمة في المتغيرات البدنية قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات. البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية :

هدف البرنامج : التأثير الإيجابي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين الاداء المهارى علي جهاز طاولة القفز وبعض سمات الدافعية. قيد البحث
اسس وضع البرنامج :

- بناء البرنامج وفقا للأسس العلمية .
- ان يحقق الهدف الذى وضع من آجلة
- مراعات الفروق الفردية والمرحلة السنية .
- مراعات التدرج بالتدريبات من السهل إلي الصعب ومن البسيط الى المركب .
- مناسبة وقت ومكان التدريب.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة .
- التركيز على الاداء الامثل للمهارات قيد البحث .
- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل .

المدة الزمنية للبرنامج:

قامت الباحثة باستطلاع رأي السادة الخبراء ملحق (٤) في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح من حيث (الفترة الكلية للبرنامج - عدد مرات التدريب اليومية - زمن جرعة التدريب اليومية) ومحتوي البرنامج

جدول (٩)

النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء

في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح (ن = ١٠)

م	المحتوى الزمني والتدريبي	رأي السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للبرنامج	١٢ أسبوع	٨٠%
٢	عدد مرات تكرار التدريب/ الأسبوع	٢ مرات	٩٠%
٣	زمن جرعة التدريب اليومية	(١٠) د إحماء (٥٠) د جزء رئيسي (٥) د تهدئة	٩٠%

قامت الباحثة بتحديد عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (١٢) اسبوع، بواقع وحدتين تدريبية أسبوعياً بمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحده، وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (٢٤) وحده تدريبيه، كما يبلغ عدد ساعات التدريب في البرنامج (٢٤) ساعة أي (١٤٤٠) دقيقة.

جدول رقم (١٠)

مكونات الوحدة التدريبية اليومية

الفترة	الزمن
الإحماء	(١٠) ق
اعداد بدني	(٢٥) ق
اعداد مهاري	(٥٠) ق
فترة التهدئة	(٥) ق

القياس القبلي : تم اجراء القياسات القبلية لمتغيرات النمو وتمثل في (السن . الطول . الوزن) ومستوى الاداء للمهارة قيد البحث لأفراد عينة البحث الاساسية من يوم ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٢م

تطبيق البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م في الفترة من يوم الاربعاء (٢٠٢٢/١٠/١٩) الى يوم الاحد (٢٠٢٢/١٢/٤) واحتوى البرنامج المقترح على (٢٨) وحدة تدريبية ثم تطبيقها على (١٢) اسبوع بواقع وحدتين تدريبية في الاسبوع، وتم تطبيق البرنامج المقترح ايام (الاحد والاربعاء) في الأسبوع اما المجموعة الضابطة فكانت ايام التطبيق (الاثنين والخميس) وقد طبق عليهم البرنامج المتبع بالكلية بالطريقة التقليدية، وكلاهما بعض انتهاء اليوم الدراسي .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارة وبعض سمات الدافعية قيد البحث وتحت نفس شروط القياس القبلي في الفترة من يوم الاربعاء (٢٠٢٢/١٢/٧)م ويوم الخميس (٢٠٢٢/١٢/٨)م.

المعالجة الإحصائية :

الرمزة الإحصائية "SPSS" - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الارتواء - معامل الارتباط - اختبار T- test - معدل التغير .

عرض ومناقشة نتائج البحث :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري

للمجموعة الضابطة ن = ٣٠

المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م			
الاقترب	٥٣	٣٧	١,٨٢	٥١	١,٣١	٣,٨٢	دال
الارتقاء	٤	٣٨	١,٨٠	٤٨	١,٤٣	٣,٨٤	دال
الطيران الاول	٣١	٣٥	١,٨٤	٥٥	١,٥٥	٣,٠٨	دال
الارتكاز والفع	٣٠	٣٤	١,٨٤	٥٠	١,٥٦	٤,٢٣	دال

الطيران الثاني	٣١	٣٥	١,٧١	٥١	١,٤٢	٣,٢٤	دال
الهبوط	١٧	٢٢	١,٨٤	٥٥	١,٦٥	٣,٠٨	دال
مستوى الأداء المهارى :	٢,٠٢	٣٥	٩,١٩	٥٥	٧,٠٦	٥,٢٣	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١١) توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية على جهاز طاولة القفز .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى

لمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن = ٣٠)

المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الاقتراب	٥١	٣٤	٢,٢٣	٤٠	١,٧	٦,٥٦	دال
الارتقاء	٣٥	٣١	٢,١٩	٤٠	١,٧٩	٦,٩٩	دال
الطيران الاول	٣٢	٢٩	٢,٢٠	٣٧	١,٨٩	٤,١٣	دال
الارتكاز والفع	٣٢	٢٢	٢,٢٠	٣٩	٩٨	٤,٥٩	دال
الطيران الثاني	٣٢	٢٩	٢,١٦	٢٩	١,٩١	٥,٣٢	دال
الهبوط	١٧	١٧	٢,٢١	٣٧	١,١١	٥,٣٧	دال
مستوى الأداء المهارى :	١,٩٩	٣٢	١٢,٨٩	٢,٣٩	٤,٩١	٨,٣٢	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية على جهاز طاولة القفز .

جدول (١٣)

نسبة التحسن المئوية في مستوى الأداء المهارى لمهارات قيد البحث

للمجموعتين المجموعتين الضابطة و التجريبية (ن = ٦٠)

المتغيرات المهارية	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
الاقتراب	٥٣	١,٨٢	٥١,١١	٥١	٢,٢٣	٨٧,٧١
الارتقاء	٤	١,٨٠	٥٢,٠٥	٣٥	٢,١٩	٨٤,٦٨
الطيران الأول	٣١	١,٨٤	٥٦,٨	٣٢	٢,٢٠	٨٥,٤٥
الارتكاز والفع	٣٠	١,٨٤	٥٣,٠١	٣٢	٢,٢٠	٨٥,٤٥
الطيران الثاني	٣١	١,٧١	٥٨,٨٢	٣٢	٢,١٦	٨٤,١٨
الهبوط	١٧	١,٨٤	٤٧,٠٥	١٧	٢,٢١	٧٩,٦٨
مستوي الأداء المهارى :	٢,٠٢	٩,١٩	٥٤,٨٤	١,٩٩	١٢,٨٩	٨٤,٨٨

يتضح من جدول (١٣) ان قيم نسبة التحسن للمجموعة التجريبية تراوحت بين (٨٤.١٨) و (٨٤.١٨)

٨٧.٧١) وان قيم نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٤٧.٠٥) و (٥٨.٨٢) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

في قياس السمات الدافعية قد البحث للمجموعة الضابطة ن = ٣٠

رقم البعد	الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م			
الاول	سمة المسؤولية	١٢,١٢٠	١.١٤	١٤.١٤	٥٠	٢,٥٦	٥,٢٣	دال
الثاني	الثقة بالنفس	١٤.١٣	٢.٢٠	١٦.٢٠	٥٥	٢,٥٥	٣,٠٨	دال
الثالث	التحكم الانفعالي	١١.٢١	١.٨٠	١٤.٨٠	٥٥	٣,٥٦	٣,٢٣	دال
الرابع	سمة التدريب	١١.٩٢	١.٦٣	١٥.٦٣	٥٥	٤,٦٢	٦,٢٤	دال

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي القياس القبلي والقياس

البعدي في قياس السمات الدافعية قيد البحث للمجموعة الضابطة .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

في قياس السمات الدافعية قد البحث للمجموعة التجريبية ن = ٣٠

رقم البعد	الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م			
الاول	المسئولية	١٢.٤٠	٢,٢٠	١٨.٥٥	٥٠	٢,٥٦	٦,٢٣	دال
الثاني	الثقة بالنفس	١٤.٣٤	٢,٢١	٢٢.٢٠	٥٥	٢,٥٥	٤,٠٨	دال
الثالث	التحكمانفعالي	١١.٥٥	١٢,٨٩	١٧.٨	٥٥	٢,٥٦	٥,٢٣	دال
الرابع	سمة التدريب	١٢.٢٢	٢,١٩	٢١.٧٠	٣٥	٢,٥٥	٦,٠٨	دال

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في قياس السمات الدافعية قيد البحث للمجموعة التجريبية .

جدول (١٦)

نسبة التحسن المئوية في قياس السمات الدافعية قيد البحث

للمجموعتين المجموعتين الضابطة و التجريبية (ن = ٦٠)

رقم البعد	الابعاد	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %
		م	بعدي		قبلي	بعدي	
الاول	سمة المسئولية	١٢.٤٠	١٤.١٤	٣٠	١٢.٤٠	١٨.٥٥	٢٧٠
الثاني	سمة الثقة بالنفس	١٤.٣٤	٢٢.٢٠	٤٧,٠٥	١٤.٣٤	٢٢.٢٠	١٣٢,٦٨
الثالث	سمة التجكم الانفعالي	١٥.٨٠	١٥.٨٠	٥٤,٨٤	١١.٥٥	١٧.٨	٩٦,٨٨
الرابع	سمة التدريب	١٥.٦٣	١٥.٦٣	٤٧,٠٥	٢١.٧٠	٢٢.٢٠	٧٢,٦٨

يتضح من جدول (١٦) ان قيم نسبة التحسن للمجموعة التجريبية تراوحت بين (٧٢٦٨) و(٢٧٠) وان قيم نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٣٠) و(٥٤٨٤) .

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الاول

يتضح من جدولي (١١) و (١٢) انه توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية على جهاز طاولة القفز وفروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية على جهاز طاولة القفز

وترجع الباحثة ذلك الي البرنامج النمطي الذي يدرس للطالبات وما يتم مراعاته من خطوات مراعاته عند التدريس من احماء وتمريبات فنيه وتدريبات بدنيه وتعليميه وفنيه وما يتم مراعاته عند التدريس من تشجيع وتحفيز للطالبات مما اثر ايجابيا علي المتغيرات قيد البحث وحيث ان النشاط الرياضي المنتظم يؤثر ايجابيا وفقا لما اشار "طارق بدر الدين" (٢٠٠٥) بأن الممارسة الرياضية تقدم مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تساعده على التوافق النفسي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص علي انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي .

مناقشة الفرض الثاني

يتضح من جدولي (١١) و (١٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية على جهاز طاولة القفز.

يتضح من جدول رقم (١٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في قياس السمات الدافعية قيد البحث للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة ذلك للبرنامج التجريبي باستخدام التدريبات النوعيه وما تم مراعاته من وضع تدريبيات موجهه من خلال التدريبات النوعيه في ضوء خصائص المهارة قيد البحث وما تم مراعاته من اسس للبرنامج لاستثارة الدافعية من تحفيز وتشجيع وللطالبات وفي ضوء ما اشار اليه "علي محمد عبدالرحمن ومحمد ابراهيم شحاته" ان كل مجموعة مهاريه لها خصوصيتها وعليه ظهر انه من الافضل دراسة كل مهارة بذاتها من خلال التعرف على المسار الحركي للأداء لتحديد الوسائل

التدريبية وعليه اتفقوا على استخدام التدريبات النوعية او المشابهة لطبيعة الاداء لتعمل على تطوير وتعديل مستوى الانجاز لما لها من اهمية في تصحيح اوضاع الجسم اثناء اداء مهارات الجمباز كما انها تمثل الاساس المهارى لإتقان اداء المهارات الحركية. (٧،٥٩)

وحيث أن سمات الدافعية تمثل أحد جوانب الشخصية الهامة في الاعداد النفسي للاعب ، فهي بمثابة الدافع لمزاولة النشاط والكفاح من أجل التفوق والامتياز فضلا عن كونها مؤشرا لمدي طموح اللاعب في إنجاز الواجبات الصعبة وتحدي العقبات وان يبذل أقصى ما في قدرته لسبيل تطوير أدائه وتحسين مستواه . (٨،٦٥) وهذا ما راعته الباحثة عند وضع اسس البرنامج التدريبي وتنفيذه من تشجيع ورفع مستوي الطموح ووضع تدريبات تعدي قدرات الطالبه مع التشجيع واثارة الدافع لدي الطالبه لتحدي العقبات واستثارته لبذل اقصي مجهود .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي .

مناقشة الفرض الثالث

يتضح من جدول (١٣) و (١٦) والذي يوضح نسبة التحسن المئوية في مستوى الأداء المهارى لمهارات قيد البحث للمجموعتين المجموعتين الضابطة و التجريبية و نسبة التحسن المئوية في قياس السمات الدافعية قيد البحث للمجموعتين المجموعتين الضابطة و التجريبية .

يتضح من جدول رقم (١٣) ان قيم نسبة التحسن للمجموعة التجريبية تراوحت بين (١٨.٨٤) و(٧١.٨٧) وان قيم نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٠٥.٤٧) و(٨٢.٥٨)، يتضح من جدول رقم (١٦) ان قيم نسبة التحسن للمجموعة التجريبية تراوحت بين (٦٨.٧٢) و(٢٧٠) وان قيم نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٣٠) و(٨٤.٥٤)

وترجع الباحثة هذا التقدم لصالح المجموعه التجريبه في كل من المتغيرات المهاريه والنفسيه، حيث حصلت علي اعلي معدلاتها في المتغيرات المهارية والنفسيه في المجموعه التجريبية بينما المجموعه الضابطه كانت نتائجها متوسطه وترجع الباحثة ذلك للبرنامج التجريبي باستخدام التدريبات النوعيه من خلال التدريبات النوعيه في ضوء خصائص المهاره قيد البحث وما تم مراعاته عند

وضع اسس البرنامج التدريبي وتنفيذه من تشجيع ورفع مستوي الطموح ووضع تدريبات تعدي قدرات الطالبه مع التشجيع واثارة الدافع لدي الطالبه لتحدي العقبات واستثارتها لبذل اقصي مجهود وهذا ما اكدته نتائج بحوث الدراسات السابقة ان هناك معدل تغير لصالح المجموعه التجريبيه .
وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي انه يوجد تغير في معدل التغير بين القياسات القبليه والبعديه لمجموعتي البحث التجريبيه والضابطة في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث على جهاز طاولة الففز لصالح المجموعه التجريبيه .

الاستخلاصات :

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات المهارية وسمات الدافعية قيد البحث

التوصيات :

- ضرورة تطبيق برنامج التدريبات النوعيه لما لها من تأثير ايجابي علي المتغيرات المهاريه
- بضرورة تطبيق برنامج التدريبات النوعيه لما لها من تأثير ايجابي علي متغيرات سمات الدافعية

المراجع :

اولا المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢- السيد عبد المقصود (٢٠٠١م): نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز، وحدة الكمبيوتر، مكتبة الحساء .
- ٣- حازم حسن محمود (٢٠٠٢م): اثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلي كلير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، العدد الرابع .

- ٤- عادل عبد البصير على (٢٠٠٠م): النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٥- طارق محمد بدرالدين (٢٠٠٥م): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ،سلسلة الثقافة الرياضية العدد (٢٢)،المكتبة المصرية .
- ٦- عزيزه محمود سالم (٢٠١٠م): رياضة الجمناز بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جامعة حلوان .
- ٧- محمد ابراهيم شحاته (٢٠١١م): منظومة التدريب النوعي للجمناز الفني رجال، الطبعة الاولى، مؤسسة جور الدولية الاسكندرية .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 8- **International Gymnastic federation** (2017): code of points for men's artistic gymnastic competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants edition.
- 9- Xiao, G:Research on the specific strength traiof gymnasts on the Chinese, serial, journal of Beijing University Physical education, 1998