

تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى

لمهارتى الدرجه الاماميه والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجناسيتك للطالبات

الباحثة

م.د دلخواز حميد عثمان: سكول التربية الرياضية:جامعة كوية.

dr.dlkhwazhameed@gmail.com

تاريخ الموافقة على النشر: ٢٠٢٥/٩/١٣

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٧/١٠

- يهدف البحث إلى:

تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن..وضع برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن للطالبات . وكشف عن اثر البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لبعض مهارات عارضة التوازن للطالبات

- منهجية البحث واجرائاته الميدانية:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي البعدي لكل منهما.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية (2021/2020) والبالغ عددهن (21) طالبة ، وتم استبعاد (1) طالبة لم تكتمل قياسها.قسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة . كما ان برنامج التعليمي قد تمت بشكل عمدي حيث ان المجموعة التجريبية تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية وتنفيذ نفس الدروس بدون تدريبات القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- 1- فعالية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية فى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجناسيتك للطالبات .
- 2- فعالية البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) فى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجناسيتك للطالبات.
- 3- البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية أكثر فاعلية عن البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) فى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجناسيتك للطالبات.
- 4- زيادة نسب التحسن للقياسات البعيدة للمجموعة التجريبية عن الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجناسيتك للطالبات.

كلمات الدالة برنامج ,الأداء المهاري, عارضة التوازن ,الجمناستيك

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة: واهميه البحث:

شهد العصر الحالي تطوراً سريعاً وتقدماً بصورة مذهلة في شتى المجالات العامة، والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك نتيجة ترابط العلوم ببعضها وصولاً إلى حلول مناسبة للمشكلات العلمية المتعددة، وقد فتحت تكنولوجيا القياس والتحليل المنظورة في العصر الحديث آفاقاً جديدة في دراسة حركة الإنسان لاسيما من الناحية الميكانيكية وبصفة خاصة المراحل الفنية للأداء لمحاولة وضع التصورات والحلول العلمية المناسبة لتلك المشكلات بهدف وصول اللاعب للأداء الأمثل والتعرف عن قرب عن أهم ودقائق هذا الأداء والتي اعتبرها الخبراء والمتخصصين بمثابة محكات لتقييم الأداء في الوقت نفسه مؤشرات لمدى نجاح عملية التعليم والتدريب الرياضي.

وتذكرالين وديع(2003) الى ان القدرات التوافقية تعد احد الدعائم الرئيسية للاداء المهاري حيث تشكل قاسما مشتركا ومركبا مع العناصر الاخرى لتسهم في الوصول طالبه لاعلى مستوى رياضي ممكن وفقا لامكانيات الجسمية فنجد ان المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة اعلى من اقرانهم في القدرت البدنية العامة فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بكلا من اللياقة البدنية والمهارية (الين وديع ،2003: ص4) بالاضافة الى ذلك يشير حامد عبد سلام (2002) الى ان وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية على مستوى عالي من التطور شرط الاساسي لتعلم المهارات وتطبيت وفق ظروف خاصة بصورة فعالة(حامد عبد السلام،2002ص35)

فالقدرات التوافقية مسئولة عن تنظيم قدرة الفرد على التأثير المتبادل بين القدرات الحركية والمهارية للحصول على نموذج مثالي للأداء الحركي طبقاً للهدف المطلوب، معتمدة على سلامة وتناسق الاجهزة الداخلية للجسم، حيث أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط بغيرها من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي كما ترتبط غالباً ببعضها البعض، فإذا تم التنسيق بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء لإنجاز المهارات الحركية المختلفة. (عصامالدين عب الخالق،2005:ص129)

يرى سادوسكى 2013 ان القدرات التوافقية ليست مكونا واحدا وانما تحتوي على العديد من المكونات مثل (القدرة على الإدراك الحس حركي، تقدير الوضع، الأحساس بالتوازن، الربط الحركي، التوافق العصبي العضلي ، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، سرعة الاستجابة الحركية، التوافق بين العين واليد، التوافق بين العين والقدم، الأحساس بالزمن، التوازن الحركي، التوازن الثابت) وغيرها من القدرت والتي تساعد على تحقيق الاقتصاد في الحركة والمساعدة في العمليات التعليم والتعلم ورفع مستوى الاداء البدني(سادوسكى.2013:ص183)

غالبا ما يعتمد نجاح الأداء الحركي على الاحساسات العضلية الحركية والتي تلعب دوراً هاماً في سرعة تعلم المهارات الحركية، وفي تكوين تصور حركي أولى عنها، كما أن لها دوراً فعالاً في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة، وفي القدرة على التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وانه من الصعب تصور أداء حركياً في غياب أحد المحاور الأساسية وهي (المسافة، الارتفاع، الاتجاه، السرعة، تصور الحركة) لان لكل منهم مظهراً من مظاهر الخبرة الحسية الحركية التي تسهم في توجيه وتحسين الأداء المهاري. (رابحه محمد لطفى،1996:ص63)

ويشير "عزت الكاشف" 2015 (" الى ان رياضة الجمناستك تتميز بكون ادائها يغلب عليه التوافق العصبى العضلى والاتقان الكامل للمهارات وتركيبها مع بعضها البعض ،فكلما زاد توافق اللاعب وقدرته المهارية يتقدم مستوى ادائه،كما ان صعوبه الحركات المؤداه على مختلف الاجهزه تتحدد بدرجه التوافق فى الحركات والربط بينها واتقانها بشكل مترا بط. (عزت كاشف،2015:ص15)

فرياضة الجمناستك هي أحد أبرز الرياضات التي يحتاج الإنجاز فيها إلى ارتباط المهارة باللياقة البدنية في كل عناصرها حيث توضح (ليلي فرحات ،2001:ص306) أن مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة هي الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل والسرعة وان تطور ونمو الأداء المهاري يتطلب مستوى عال من تلك المكونات ، ويضيف محمد محمود (2002) أن رياضة الجمناستك تنمي الإحساس بالتوازن والسيطرة على الجسم بمقدار كبير بالمقارنة بأنواع أخرى من الرياضات كذلك الشعور بالإيقاع والإحساس بالجمال(محمد محمود،2002:ص32).

والقدرة التوافقية هي أحد أهم الركائز التي يعتمد عليها الأداء في رياضة الجمناستك حيث أن لها دور فعال في إتقان مهارات هذه الرياضة ، ويرى هيرتز Hirtz (1997) إن القدرات التوافقية تحتوي فيما بينها على العديد من القدرات كالدقة والتوازن والإيقاع الحركي والتوجيه الحركي وغيرها مما يشكل قاعدة أساسية لإتقان الأداء المهاري. (Hirtz. harre, 1997:p18)

تكمن أهمية البحث في رفع كفاءة القدرات البدنية للطالبات لرياضة الجمناستك عامتاً وفي عارضة التوازن خاصتاً بالكلية كمحاولة من الباحثة في تحسين الأداء المهارى للطالبات لمهارات قيد البحث، وتأمل الباحثة في إضافة علمية جديدة لرياضة الجمناستك في كليات التربية الرياضية بالعراق.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عرض السابق ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مادة الجمناستك بالكلية منذ فترة زمنية طويلة فقد لاحظت ان هناك قصورا ملحوظا فى مستوى بعض القدرات التوافقية لطالبات بشكل واضح مما يؤثر على مستوى الأداء المهاري للطالبات فى رياضة الجمناستك ، وكان ذلك يتجلى فى بطئ الطالبات فى عملية التعلم الحركي لمهارات الجمناستك واضطراب أدائهن للمهارات الحركية وعدم قدرتهن على ربط تلك المهارات ببعضها فى جمل حركية ،وعادةً ما يظهر أداء الطالبات لمهارات الجمناستك حتى المتميزات منهن فى شكل متصلب يبعد كل البعد عن الأداء الجمالي والانسيابية الحركية وكل ما يميز الأداء الفني الراقي لمهارات الجمناستك، ولما كانت سرعة وفاعلية تعلم الأداء الفني للجمناستك تعتمد بشكل أساسي على القاعدة التوافقية الحركية التي تمتلكها الطالبة ومدى خبراتها الحركية المختلفة، (على حد علم الباحثة) لا يوجد دراسة استخدمت برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الجمناستك للطالبات على الرغم من أنها اثبتت فاعليتها فى العملية التعليمية فى بعض الدراسات السابقة، بالإضافة ما جاء بتوصيات العديد من الدراسات بأهمية توظيف القدرات التوافقية فى مختلف الأنشطة الرياضية ومنها رياضة الجمناستك.

وائفاقاً مع ما أكفته بعض المراجع على ضرورة تنمية القدرات التوافقية حيث تعد تنميتها أحد أسباب التفوق فى الأداء المهارى. رأت الباحثة ضرورة دراسة تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجمناستك للطالبات بسكول التربية الرياضية جامعة كويه

1-3 أهداف البحث:-

1. تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن.

2. وضع برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجه الاماميه، والميزان الامامى على عارضة التوازن للطالبات .

3. كشف عن تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لبعض مهارات عارضة التوازن للطالبات.

1-4 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

3. تزداد نسب تحسن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشرى : طالبات مرحلة الثانية بسكول التربية الرياضية جامعة كويه

1-5-2 المجال المكاني : قاعة الجمناستك بسكول التربية الرياضية جامعة كويه

1-5-3- المجال الزمني :

الفترة من (2020/ 1/20 الى 2020 /2/28)

3- اجراءات البحث :

3-1- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي البعدي لكل منهما.

المجموعات	الاختبار	التطبيق	الاختبار
التجريبية	الاختبار القبلي	البرنامج التعليمي المعد	البعدي
الضابطة	الاختبار القبلي	التقليدي (المتبع)	البعدي

2-3-مجتمع البحث وعينة :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي (2021/2020) والبالغ عددهن (21) طالبة اما عينة البحث فقد تكونت من (20) طالبة وكانت نسبة عينه الى مجتمع (2. 95%) طالبة وهى نسبة قابيله للدراسه بعد استبعاد (1) طالبة لعدم اكمالها الاختبارات والقياسات المطلوبة للبحث.

وقد تم إيجاد تكافؤ والتجانس بين عينة البحث في بعض القياسات الجسمية، والقدرات التوافقية، وبعض القدرات البدنية، ومستوى الأداء المهاري لمهارتى الدرجة الأمامية ، والميزان الأمامى على عارضة التوازن فى الجمناستيك ، والذي يوضحه جدول (1) و جدول (2)

جدول (1)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (فيد البحث) (ن=20)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية متغيرات البحث
	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.71	1.46	20.3	1.37	19.7	السن / سنة
1.85	5.62	159.25	5.40	157.62	القياسات الجسمية الطول / سم
1.12	2.33	59.25	2.32	60.70	الوزن / كجم
1.80	1.42	5.15	1.12	5.25	القدرات الإدراك الحس حركى (متر)
1.59	3.65	17.45	3.74	17.60	التوافقية تقدير الوضع (ثانية)
1.96	5.04	152.10	5.25	150.50	سرعة الاستجابة (سم)

1.77	1.32	5.15	1.22	5.05	الربط الحركي (العدد)	
1.62	1.19	4.70	1.17	4.50	التوافق بين العين واليد (درجة)	
1.55	1.71	5.90	1.60	5.22	التوافق بين العين والقدم (درجة)	
2.03	2.44	14.15	2.20	13.44	التوازن الحركي (ثانية)	
1.86	1.70	4.05	1.52	4.88	التوازن الثابت (ثانية)	
1.74	1.17	3.43	1.42	3.25	اختبار دفع كرة طبية (1 كجم)/ م	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
2.06	0.24	1.78	0.33	1.90	اختبار الوثب الطويل/ م	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
1.57	3.65	18.22	3.72	17.50	اختبار التعلق لأطول زمن / ث	تحمل قوة لعضلات الذراعين
1.65	1.70	6.00	1.59	5.65	التصويب على الدوائر المتداخلة عدد / زمن	الدقة
2.05	1.33	2.55	1.31	2.12	مستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة المامية	
1.93	1.24	3.17	1.13	3.02	مستوى الأداء المهاري لمهارة الميزان الأمامي	

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (1) ان قيم (ت) الجدوليه تراوحت ما بين (1.12، 2.06) وجميعها اقل من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيه والضابطة وبالتالي تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

تجانس عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث) (ن=20)

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية متغيرات البحث
------------------	-------------------	----------------------	--------------------	--------------------------------------

1.00-	0.442-	0.68	.20.31	السن / سنة	القياسات الجسمية
0.447-	0.210	5.16	158.65	الطول / سم	
0.867-	0.246	58 .6	59.71	الوزن / كجم	
1.28	1.22	7.25	8.87	الإدراك الحس حركى (متر)	القدرات التوافقية
2.71	1.73	2.78	14.76	تقدير الوضع (ثانية)	
2.43	1.03	8.53	185.57	سرعة الاستجابة (سم)	
1.02	1.00	5.154	1.34	الربط الحركى (العدد)	
1.09	1.54	1.567	10.68	التوافق بين العين واليد (درجة)	
0.65	1.76	0.89	3.54	التوافق بين العين والقدم (درجة)	
0.87	1.00	0.25	50.22	التوازن الحركى (ثانية)	
2.45	1.64	146.07	30.23	التوازن الثابت (ثانية)	
0.214	0.602-	0.24	2.12	اختبار دفع كرة طبيعية (1 كجم)/ م	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
0.196-	0.197-	0.176	1.875	اختبار الوثب الطويل م /	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
0.617	0.921	4.078	18.22	اختبار التعلق لأطول زمن / ث	تحمل قوة لعضلات الذراعين
0.311-	0.413-	1.51	7.14	التصويب على الدوائر المتداخلة عدد / زمن	الدقة

1.166-	0.043	0.328	0.695	مستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة الامامية
1.068-	0.039	0.298	0.498	مستوى الأداء المهاري لمهارة الميزان الامامي

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تنحصر ما بين (± 1) مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث)

3-3 تجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية وذلك للتأكد من :

- مدى استيعاب الطالبات للدروس.
- ملاءمة الوحدات التعليمية الخاصة بمهارتي (قيد البحث)
- ملاءمة الزمن الخاص بالدرس لكل طالبة.
- التعرف على المشاكل التي تعيق تطبيق الدروس.

4-3 أدوات البحث :

1. القدرات البدنية الخاصة بمهاراتي الدرجة الامامية ، والميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستيك واختباراتها ملحق (2).

2. خطوات بناء دروس الوحدات التعليمية المقترحة (لتنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية) وللمجموعة الضابطة ملحق(3). (من اعداد الباحثة)

3 دروس التدريبات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية لمهارتي الدرجة الامامية ، والميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستيك ملحق (4). (من اعداد الباحثة)

وقد تم عرض تلك الأدوات على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في طرق التدريس، والجمناستيك، ملحق(1)، وذلك لموافقتهم عليها ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنوية (قيدالبحث)،

3-5 محتويات البرنامج :

يتضمن مجموعة من الدروس ويشتمل كل درس على الأحماء (أعداد بدني عام)، الإعداد البدني الخاص بالإضافة إلى التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالمهاراتي قيد البحث، في النشاط التعليمي تم استخدام طريقة الشرح والعرض، والنشاط التطبيقي يشتمل على تدريبات على مهارات قيد البحث.

3-6 خطوات تنفيذ البرنامج :

تم وضع الوحدات التعليمية لتعلم مهارتي الدرجة الامامية ، والميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستيك وذلك بعد استطلاع رأي الخبراء لتحديد زمن وشكل أجزاء الدرس ، اتفقوا بنسبة (90%) على أن يكون زمن الجزء الخاص بالقدرات التوافقية داخل الدرس (15) دقيقة من إجمالي (90) دقيقة، وأن يكون التوزيع الزمني لأجزاء الدرس للمجموعتين (التجريبية والضابطة) كالتالي والذي يوضحه جدول (3) :

جدول (3)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية لتعلم مهارتي الدرجة الامامية ، والميزان الامامي على عارضة التوازن في

الجمناستك

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
الزمن	أجزاء الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
(5) دقائق	الأعمال الإدارية	(5) دقائق	الأعمال الإدارية
(10) دقيقة	الاحماء (الاعداد البدني العام)	(10) دقيقة	الاحماء (الاعداد البدني العام)
(15) دقيقة	الأعداد البدني الخاص	(15) دقيقة	الأعداد البدني الخاص +
(15) دقيقة	شرح لفظي للمهارة واداء نموذج والتدرج التعليمي للمهارة	(15) دقيقة	النشاط التعليمي شرح لفظي للمهارة واداء نموذج والتدرج التعليمي للمهارة
(40) دقيقة	التطبيق العملي للمهارة	(25) دقيقة للتطبيق (15) للتدريبات التوافقية	التطبيق العملي للمهارة +تدريبات القدرات التوافقية
(5) دقائق	الختام	(5) دقائق	الختام

3-7 مهارات قيد البحث للجمناستك:

1- مهارة الدرجة الامامية على عارضة التوازن

2- والميزان الامامي على عارضة التوازن وشرحهما المفصل

- مستوى الأداء الحركي: ويقاس بواسطة إستمارات التقييم من قبل ثلاث محكمين متخصصين في مجال جمناستيك ملحق (5)

3-8 تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ دروس الوحدات التعليمية المقترحة على المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من (20 / 1 الى 28 / 2020) بواقع وحدتين اسبوعياً زمن الوحدة (90) دقيقة، على أن يتم تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية، وتنفيذ نفس الدروس بدون تدريبات القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة،

3-9 القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث في الفترة من (28 / 2 / 2020) في إختبارات لمهارتي الدرجة الامامية ، والميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستيك

3-10-الوسائل الاحصائية :

– المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري- اختبار (ت) لدلالة الفروق – الإرباع الاعلى والأدنى – معامل الارتباط – نسبة التحسن – معامل الإلتواء – معامل التقلطح - النسبة المئوية

4- عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج بغرض الإجابة على فروض البحث والتحقق من صحتها.

• الفرض الأول :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الاول تم إيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للفروق

للمتغيرات (قيد البحث) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة يوضحها جدولى (4)،(5)

جدول (4)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية للمتغيرات (قيد البحث) (ن = 10)

مستوى المعنوية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وسيلة القياس	المعالجات الاحصائية المهارة (قيد البحث)	
		±ع	-س	±ع	-س			
دال عند 0.05	33.58	17.5	16.13	10.3	7.78	المتر	الإدراك الحس حركى	القدرات التوافقية
دال عند 0.05	8.27	50.3	17.98	52.4	19.98	الثانية	تقدير الوضع	
دال عند 0.05	19.16	92.9	127.1	42.3	172.3	السم	سرعة الأستجابة	
دال عند 0.05	20.30	12.2	9.62	.63	6.57	عدد	الربط الحركى	
دال عند 0.05	13.66	09.2	14.87	42.2	7.97	الدرجة	التوافق بين العين واليد	
دال عند 0.05	19.13	36.1	11.55	29.1	6.22	الدرجة	التوافق بين العين والقدم	

دال عند 0.05	25.89	.92	17.85	61.1	11.85	السم	التوازن الحركي	
دال عند 0.05	15.10	1.21	8.70	.70	5.81	الثانية	التوازن الثابت	
دال عند 0.05	23.52	0.809	8.64	0.611	2.51	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية على عارضه التوازن	مهارات
دال عند 0.05	24.57	0.908	9.63	0.502	3.13	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الميزان الامامي على عارضه التوازن	الجمناستيك

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,5) = (2,101)

يشير جدول (4) الى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في كل من القدرات التوافقية حيث تتراوح قيمة ت ما بين (8,27:33,58) وهي قيمة عالية تؤكد نجاح البرنامج المقترح والأداء المهاري لمهارتي الدرجة الأمامية، وميزان الأمامي على عارضه التوازن حيث تتراوح قيمة ت ما بين (23,58:24,57) وهي قيمة عالية تؤكد فعالية البرنامج المقترح لصالح القياس البعدي. وترى الباحثة أن هذه النتائج تعد مؤشراً قوياً لتأثير البرنامج المقترح والمعد خصيصاً لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارتي قيد البحث، والذي تضمن العديد من التدريبات المتنوعة والمختارة بعناية ودقة وروعي في تصميمها تناسب شكل الأداء مع نفس المسار الحركي للمهارتي(قيد البحث)، كما أن التدريبات تتناسب مع طبيعة وخصائص العينة وتراعي الفروق الفردية للطلاب، مما مكنهن من الضبط والتحكم في الأداء المهاري المطلوب.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سامي محمود (2007)، شريف محروس (2010) والتي أثبتت الإرتباط الإيجابي للقدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية التي تناولتها تلك الدراسات. كما تؤكد هذه النتائج ما اتفق عليه كل من عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2000) أن تنمية القدرات التوافقية للمبتدئين يعد أحد الأسباب في تفوق الأداء المهاري حيث التحكم بالجهاز العصبي مما يمكن المبتدئات من السيطرة والتحكم في مختلف الأنشطة الرياضية.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدى

للمجموعة الضابطة للمتغيرات (قيد البحث) (ن = 10)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وسيلة القياس	المعالجات الاحصائية المهارة (قيد البحث)	
	±ع	-س	±ع	-س			
32.85	63.4	15.63	33.6	13.01	المتري	الإدراك الحس حركي	القدرات التوافقية
7.26	38.3	17.63	09.3	14.78	الثانية	تقدير الوضع	
11.04	37.8	116	11.9	172	السم	سرعة الاستجابة	
14.60	45.1	8.65	.50	5.42	عدد	الربط الحركي	
12.94	82.1	8.97	19.1	7.08	الدرجة	التوافق بين العين واليد	
9.85	31.1	8.35	.81	6.70	الدرجة	التوافق بين العين والقدم	
17.75	.92	15.43	.78	23.22	السم	التوازن الحركي	
2.710	.75	7.50	.34	5.51	الثانية	التوازن الثابت	
20.122	79.0	7.33	44.0	2.04	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الدرجة الامامية على عارضه التوازن	مهارات الجناسية ك
21.422	82.1	8.99	42.0	2.72	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الميزان الامامى على عارضه التوازن	

يشير جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في كل من القدرات التوافقية ودقة الأداء المهاري لمهارتي قيد البحث لصالح القياس البعدي. وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى الخبرة الحركية التي اكتسبتها الطالبات خلال تنفيذ دروس الوحدات التعليمية المتبعة ملحق(6)، وحرصت فيها الباحثة على الشرح الوافي لكل مهارة من مهارتي (قيد البحث) مع عرض نموذج جيد لأداء كل مرحلة من مراحل الأداء المهاري، مع إتاحة الفرصة للممارسة من خلال التدريبات الفردية، البسيطة والمركبة مع الأهتمام بإصلاح الأخطاء، وتقديم التغذية الراجعة وتشجيع الأداء الجيد، وكذلك الإهتمام بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي (قيد البحث) والتي ساهمت بلا شك في تحسن مستوى الأداء وتتفق هذه النتيجة مع ما أثبتته نتائج دراسة كل من أجنيسكا (2005)، سامي محمود (2007)، مصطفى الجمال (2008)، شريف محروس (2010)

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه إلين وديع (2003) أن مشاهدة النموذج الجيد لأداء المهارة يمكن المتعلم من متابعة وتقليد وإلتماس نواحي القوة والضعف لديه مما يساعد على حسن إستيعاب المهارة المتعلمة. (إليه إلين وديع;2003,ص 121)

ووفقا لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الأول.

● **الفرض الثاني:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".
وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين المجموعتين للمتغيرات (قيد البحث) ويوضحها جدول (6).

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) (ن = 20)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس البعدي تجريبية		وسيلة القياس	المعالجات الإحصائية للمهارات (قيد البحث)
	ع±	س-	ع±	س-		
9,55	4,653	157,63	17,5	168,13	المتز	الإدراك الحس حركي
2,36	38,3	17.63	50,3	15.98	الثانية	تقدير الوضع
14,53	37,10	160	92,9	127,1	السم	سرعة الاستجابة
14,60	0,53	2,65	,49	3,62	عدد	الربط الحركي
8,55	97,0	8,97	09,2	14,87	الدرجة	التوافق بين العين واليد
16,49	0,66	8,35	1,36	11,55	الدرجة	التوافق بين العين والقدم
6,91	1,08	19,43	,92	17,85	السم	التوازن الحركي
4,72	0,75	7,50	1,21	8,70	الثانية	التوازن الثابت
18,432	709,0	7,334	0.809	8.634	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية على عارضضة التوازن
19,411	802,0	8,993	0.908	9.613	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الميزان الامامي على عارضضة التوازن

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياسات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من القدرات التوافقية والأداء المهاري لمهارتي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أنه على الرغم من تحسن نتائج المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ،ودقة الأداء المهارى للمهارتين(قيد البحث)، لا أنه بمقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية، نلاحظ تفوق الأخيرة فى جميع المتغيرات وتحقيقها نتائج أفضل، مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح والذى طبق على طالبات المجموعة التجريبية، وتم من خلاله الإهتمام بدمج التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارتى (قيد البحث) جنباً إلى جنب مع التدريبات الخاصة بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بتلك المهارات فى جزء الأعداد البدنى الخاص بالوحدات التعليمية التى طبقت على المجموعة التجريبية ، وهو الاختلاف الوحيد بينها وبين الوحدات التى طبقت على المجموعة الضابطة.

وأكد سنجر Singer (1980) على أهمية القدرات التوافقية وبخاصة البصرية والتى تساعد على التوجيه الدقيق للحركة للمهارة المتعلمة (singer,1980,ص75)، وتعضد هذه النتائج دراسة كل من أجنيسكا(2005)، سامى محمود(2007) ، مصطفى الجمال(2008)، شريف محروس (2010)، والتى أشارت نتائجها إلى أن القدرات التوافقية ترتبط بالمسار الحركى لمختلف المهارات بالأنشطة الرياضية، كما أن توافر المستوى الجيد من القدرات التوافقية أدى إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات المتعلمة.

وترى الباحثة أن جميع هذه النتائج تتفق فى مضمونها مع ما إتفق عليه كل من محمد علاوى(1997)، أسامة راتب(1995) أنه لا يكفى ان يتعرف الفرد على القدرات المشاركة فى الأداء ولكن الأهم أن يتعرف على القدرات الأكثر ارتباطاً به. (محمد علاوى،1997:ص63)(اسامه راتب،1995:ص327) ووفقاً لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الثانى.

الفرض الثالث : " تزداد نسب تحسن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث" .

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم إيجاد نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة والتى يوضحها

جدولى (7).

جدول (7)

نسب التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة

للمتغيرات (قيد البحث) (ن = 20)

المعائجات الإحصائية المهارة (قيد البحث)	وسيلة القياس	نسبة التحسن % للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن % للمجموعة الضابطة
القدرات التوافقية	الإدراك الحس حركى	49,07%	39,48%
	تقدير الوضع	16,03%	6,10%
	سرعة الاستجابة	26,16%	6,97%
	الربط الحركى	13,57%	5,96%
	التوافق بين العين واليد	86,52%	26,85%
	التوافق بين العين والقدم	85,54%	24,62%

			التوازن الحركي	
		السم		
		الثانية	التوازن الثابت	
16,34%	21,88%	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن	مهارات الجمناستيك
18,31%	49,64%	الدرجة	الأداء المهاري لمهارة الميزان الأمامي على عارضة التوازن	
80,20%	90,52%			
84,90%	94,50%			

يشير جدول (7) زيادة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في كل من القياسات البعدية عن القياسات القبلية حيث تراوحت ما بين (13,57% : 86,52%) للقدرات التوافقية، (90,52% : 94,50%) لدقة الأداء المهاري لمهارتي (قيد البحث)، وزيادة نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في كل من القياسات البعدية عن القياسات القبلية حيث تراوحت ما بين (6,10% : 85,96%) للقدرات التوافقية، (80,20% : 84,90%) لدقة الأداء المهاري لمهارتي (قيد البحث).

ومن خلال نتائج جدول (7) ترى الباحثة أن هذه النتائج تعكس مدى الاستفادة التي تحققت جراء تنفيذ البرنامج المقترح والتي وضعت تدريباته وفقاً لمعايير محددة وواضحة كانت بمثابة أداة صقل وتشبيث للأداء المهاري حيث توافر للطالبات خلال الممارسة الفرص المتعددة لإظهار قدراتهم ومهاراتهم من خلال التفاعل النشط ومحاولة تقديم أفضل إنجاز خاصة، إن الباحثة حرصت على تشابه الأداء في التدريبات مع طبيعة الأداء في المهارات المتعلمة مما لعب دوراً هاماً ورئيسياً للنجاح في تحقيق الهدف المرجو، وهذه النتائج يؤكدها كل من عصام عبد الخالق (2005)، محمد لطفى (2006) حيث أشارا إلى أن القدرات التوافقية تسهم في تعلم المهارات المتعلمة، وتمكن الطالبات من أدائها بصورة جيدة وهادفة. (عصام عبد الخالق، 2005:ص 121) (محمد لطفى، 2006:ص 47)

وينفق ذلك مع ما ذكره ميشلنج (1999) أن القدرات التوافقية ترتبط دائماً بالقدرات الحركية والأداء المهاري فإذا تم التنسيق بينهم أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي المطلوب لإنجاز المهارات الحركية المتعلمة. (ميشلنج، 1999:ص 149)

ووفقاً لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الثالث.

5- الأستنتاجات والتوصيات :

1-5 الأستنتاجات :-

- في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإطلاقاً من نتائجه أمكن للباحثة التوصل إلى:
- 1-فعالية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية في تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارتي الدرجة الأمامية، والميزان الأمامي على عارضة التوازن في الجمناستيك للطالبات .
 - 1- فعالية البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) في تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارتي الدرجة الأمامية، والميزان الأمامي على عارضة التوازن في الجمناستيك للطالبات.
 - 3- زيادة نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن الضابطة في كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لمهارتي الدرجة الأمامية، والميزان الأمامي على عارضة التوازن في الجمناستيك للطالبات.
- 2-5 التوصيات :-

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:-

- 1- إدراج التدريبات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الدرجة الأمامية، والميزان الأمامى على عارضة التوازن فى الجمناستيك للطالبات ، لما لها تأثير على تعليم وإتقان تلك المهارات.
- 2- الإهتمام بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بباقي مهارات الجمناستيك وللمراحل السنوية المختلفة.
- 3- إجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية مختلفة ومراحل سنوية مختلفة.

قائمة المصادر

أولاً: المصادر العربية:

- اسامة كامل راتب (1995) النمو الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- إلين وديع فرج (2003) خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- جمال اسماعيل النمكى (2002) الاعداد البدنى، الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- حامد عبد السلام زهران (2002) علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، عالم الكتاب، الطبعة الخامسة، القاهرة
- رابحة محمد لطفى (1996) بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى اداء التصويبة السلامية للمبتدئات فى كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد(27)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- سامى محمود طه (2007) تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية اداء ضرب الكرة بالرأس لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة المنصورة
- شريف محروس محمد (2010) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئى كرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة المنصورة.
- عادل عبد البصير على (1999) التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- عادل عبد البصير علي (1998) النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز الحديث ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- عادل عبد البصير علي (1998) النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز الحديث ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2000) الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- عصام الدين عبد الخالق (2005) التدريب الرياضى (نظريات-تطبيقات) ط(12)، منسأة المعارف، الأسكندرية.
- عماد الدين عباس أبو زيد (2007) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، ط(2)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- لىلى السيد فرحات (2001) القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (1997) سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط(6)، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2002) علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة .

- محمد لطفى السيد (2006) الأنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 - محمد محمود عبد السلام (2002) الجباز للمبتدئين ، دار المعارف، الإسكندرية.
 - مصطفى الجمال (2008) تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ هوكى الميدان، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد(9)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
 - وفاء عبد الحفيظ غالى (2005) فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من(9:12) سنة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ثانياً: المصادر الأجنبية:-

ملحق (1)

م	الأسم	المسمى الوظيفي
1	اميرة عبد الواحد	أستاذ الجباز الفني ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد
2	ليلى عباس	أستاذ طرق تدريس الجباز بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية،
3	محمد شاذلي	أستاذ الجباز بكلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، مصر
4	مجدة محمد خضر	أستاذ تدريس الجباز بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
5	نادية محمد عبد القادر	أستاذ طرق تدريس الجباز الفني المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، مصر.

ملحق (2)

القدرات البدنية الخاصة بمهارتى الدرجة الأمامية ، والميزان الأمامى على عارضة التوازن فى الجمناستيك للطالبات

م	القدرات البدنية	الاختبارات	وسيلة القياس
1.	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	اختبار دفع كرة طبية (1كجم)	متر قياس
2.	تحمل قوة لعضلات الذراعين	اختبار التعلق لأطول زمن/ ث	ساعة ايقاف
3.	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	اختبار وثب طويل / م	متر قياس
4.	الدقة	اختبار الدوائر المتداخلة عدد/ زمن	ساعة ايقاف

ملحق (3)

خطوات بناء دروس القدرات التوافقية (قيد البحث)

* هدف برنامج القدرات التوافقية:

- تعلم مهارتى الدرجة الامامية ، والميزان الامامى على عارضة التوازن فى الجمناستيك للطالبات.

- التدرج التعليمى لمهارة الدرجة الامامية على جهاز عارضة التوازن:-

1- تعليم الدرجة الامامية على الارض فى خط مستقيم.

2- وقوف أداء الدرجة الامامية.

3- وقوف الذراعان عالياً أداء الدرجة الامامية.

4- تعليم الدرجة الامامية على المراتب، المقعد السويدي

5- وقوف أداء الدرجة الامامية على المرتبة.

6- وقوف أداء الدرجة الامامية على مقعد سويدي.

7- تعليم الدرجة الامامية على سطح مرتفع.

8- وقوف على عارضة توازن منخفضة الارتفاع أداء الدرجة الامامية.

9- وقوف على عارضة التوازن أداء الدرجة الامامية مع السند.

10- تعليم الدرجة الامامية على عارضة التوازن.

11- وقوف أداء الدرجة الامامية على عارضة التوازن بدون سند.

12- تكرار أداء المهارة بغرض الاتقان والتثبيت.

- التدرج التعليمى لمهارة الميزان الامامى على جهاز عارضة التوازن:-

1- من وضع الوقوف، ترفع الطالبة الذراعين مائلا عاليا مع رفع الرجل خلفا عاليا.

2- أداء ميزان الركبة.

3- تقف الطالبة مواجهة لعقل الحائط و الذراعين اماما ممسكة العقلة الأعلى امامها ، تميل إلى الامام، مرجحة الرجل

خلفا عاليا مع تقوس المنطقة القطنية.

4- نفس التمرين (3). و لكن مع الثبات فى وضع التقوس لخمس ثواني.

5- تؤدي الطالبة الميزان الامامى بمساعدة زميلة، ثم بدون مساعدة على الارض.

6- تؤدي الطالبة الميزان الامامى بمساعدة زميلة، ثم بدون مساعدة على مقعد سويدي.

7- تؤدي الطالبة الميزان الامامى بمساعدة زميلة، ثم بدون مساعدة على عارضة توازن منخفضة الارتفاع.

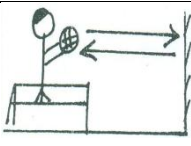

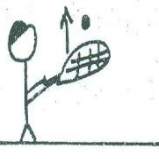
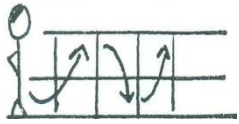
8- وقوف تؤدي الطالبة الميزان الامامى على عارضة التوازن بدون سند.

9- تكرار أداء المهارة بغرض الاتقان والتثبيت

ملحق (4)

دروس تدريبات القدرات التوافقية المقترحة على جهاز عارضة التوازن فى الجمناستيك

وحده الأول:

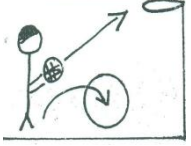
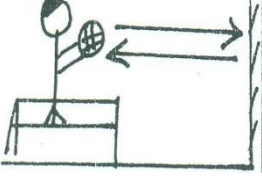
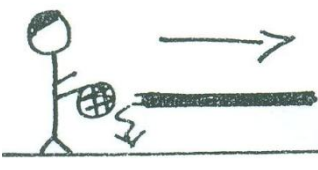
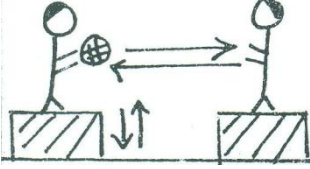
شكل التدريب	اسلوب التنفيذ	المهارات	الزمن	
	- (وقوف) على مقعد سويدي ، مواجه الحائط مسك الكرة أمام الصدر، تمرير الكرة على الحائط.	التوازن الثابت	15ق	تدريبات القدرات التوافقية "هذا الجزء مخصص للعينة التجريبية فقط
	- (وقوف) مسك الكرة أمام الصدر. - رمى الكرة عاليا أثناء الجرى الزجاجى بين الأقماع واستلامها قبل نزولها الأرض.	الإدراك الحس حركى		
	- (وقوف) - مسك مضرب تنس ، تطيط الكرة لأعلى بالمضرب . - يكرر لأسفل.	التوافق بين العين واليد		
	- (وقوف) مواجه السلم المزودج ، الجرى داخل وخارج سلم الحبل.	التوافق بين العين والقدم		

وحده الثانى:


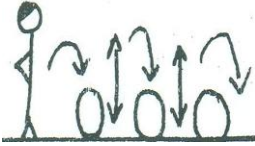
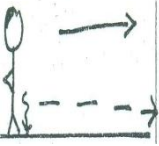

شكل التدريب	اسلوب التنفيذ	المهارات	الزمن	
	- (الوقوف) الجرى فى المكان، عند سماع الإشارة الجرى أماما.	سرعة الاستجابة		
	- (وقوف) مسك الكرة أمام الصدر. رمى الكرة عاليا جهة اليمين ثم الجرى واستلامها بعد ارتدادها من الأرض. - يكرر جهة اليسار	الإدراك الحركى		

	<p>- (الوقوف) الجرى والوثب للمس باللونة المعلقة فى الحلقة.</p>	<p>تقدير الوضع</p>	<p>15ق</p>	<p>تدريبات القدرات التوافقية "هذا الجزء مخصص للعينة التجريبية فقط</p>
	<p>- (الوقوف) على مقعد سويدي . الذراعين جانباً ، المشى أماما على المقعد السويدي.</p>	<p>توازن حركى</p>		

وحده الثالث:

شكل التدريب	اسلوب التنفيذ	المهارات	الزمن	
	<p>(وقوف) مواجه الطوق ، مسك الكرة أمام الصدر. التصويب على الحلقة ثم الوثب داخل الطوق واستلام الكرة قبل ارتدادها من الأرض.</p>	<p>تقدير الوضع</p>	<p>15ق</p>	<p>تدريبات القدرات التوافقية "هذا الجزء مخصص للعينة التجريبية فقط</p>
	<p>- (وقوف) على مقعد سويدي مواجه الحائط - مسك الكرة أمام الصدر ، تمرير الكرة على الحائط.</p>	<p>التوازن الثابت</p>		
	<p>- (وقوف) مسك الكرة أمام الصدر. تنطيط الكرة أثناء المشى أماما ثم خلفا - يكرر مع تعصيب العينين.</p>	<p>التوازن الحركى</p>		
	<p>- (وقوف- مواجه الزميل) أمام صندوق الخطو ، مسك الكرة أمام الصدر. - تمرير الكرة بين الزميلين أثناء الهبوط والصعود على صندوق الخطو.</p>	<p>الربط الحركى</p>		

وحده الرابع:

شكل التدريب	اسلوب التنفيذ	المهارات	الزمن	
	- (وقوف) مسك مضرب التنس ، تنطيط الكرة بالمضرب لأعلى مع تبادل وجهى المضرب.	التوافق بين العين واليد	15ق	تدريبات القدرات التوافقية " هذا الجزء مخصص للعينة التجريبية فقط
	- (وقوف) مواجه للأطواق ، الوثب فتح وضم داخل وخارج الأطواق.	التوافق بين العين والقدم		
	-(وقوف) الجرى فى المكان عند سماع الإشارة والجرى أماما.	سرعة الاستجابة		
	- (وقوف) . مواجه الطوق ، مسك الكرة أمام الصدر، التصويب على الحلقة ثم الوثب داخل الطوق واستلام الكرة قبل ارتدادها من الأرض.	تقدير الوضع		

ملحق (5)

استمارة تقييم اداء مهارة الدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن

م	المرحلة	الأداء المهارى المطلوب	درجة الفنية	النقاط	درجة المحكمة
1	التمهيدية	- من وضع الوقوف الوصول الى وضع الأقدام. - وضع اليدين على العارضة. - مسك مواجهة للعارضة. - الذراعان مفردتان تماماً.	0.5 0.5 0.5 0.5		
2	الأساسية	- دفع العارضة بالرجلين. - رفع المقعدة لأعلى. - ثنى الرقبة للداخل نحو الصدر. - ثنى الذراعين لوضع اللوحين على العارضة. - تغيير مسك اليدين حيث يتم القبض باليدين اسفل	1 1 1 1 1		

	1	العارضة. - الضغط بالمرفقين بجاني الأذنين تتم بذلك مهارة الدرجة الأمامية.	
3	1 0.5 0.5	- الوصول الى وضع الأقعاء. - ارتكاز اليدين خلف المقعدة. - ثم الوصول لوضع الوقوف.	النهائية
	10 درجات		الدرجة الكلية

استمارة تقييم اداء مهارة الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن

م	المرحلة	الأداء المهاري المطلوب	درجة النقاط الفنية	درجة المحكمة
1	التمهيدية	- من وضع الوقوف على عارضة التوازن. - ميل الجسم للأمام قليلاً. - رفع الزراعين عالياً	1 1 1	
2	الأساسية	- اخذ نصف خطوة للخلف بإحدى القدمين. - نقل ثقل الجسم على الساق الأمامية (ساق الأرتكاز). - رفع الساق الخلفية خافاً عالياً. - تقوس بسيط في الظهر. - الرأس مرفوع إلى الأعلى.	1 1 1 1 1	
3	النهائية	- نزول القدم الخلفية لملامسة العارضة مرة أخرى. - الوصول لوضع الوقوف على العارضة.	1 1	
			10 درجات	
				الدرجة الكلية

The research aims to:

- 1- Determine the harmonic capabilities related to the level of skill performance of the two front wheeling skills, and the front balance on the balance beam.

2. Development of a proposed program to develop the harmonic capabilities related to the level of skillful performance of the front rolling skills, and the front scale on the balance beam for female students.

3. Identify the effect of the proposed program to develop the consensual capabilities related to the level of skill performance of some of the balance beam skills for students Research methodology and field procedures:

The experimental method was used by using the experimental design of two groups, one of them is experimental and the other is control by following the pre-post measurement for each of them.

The research sample was deliberately selected from the second stage (2018/2019) students, who are (21) students, and (1) female student whose measurement was not completed was excluded. The sample was divided into two equal groups, one experimental and the other control. Also, the two training methods were done intentionally, as the experimental group implemented the proposed program for developing consensual capabilities and implementing the same lessons without the consensual capabilities training of the control group

The researcher reached the following conclusions:

1- The effectiveness of the proposed program for developing harmonic capabilities in improving the skill level of the front rolling skills, and the front balance on the gymnastic balance beam for students.

2- The effectiveness of the followed program (for the control group) in improving the skill level of the front rolling skills, and the front balance on the balance beam in the gymnastic for students.

3- The proposed program for developing harmonic abilities is more effective than the followed program (for the control group) in improving the skill level of the two front rolling skills, and the front balance on the balance beam in the gymnastics for female students. 4- Increasing the improvement rates for the dimensional measurements of the experimental group over the control in both the harmonic abilities and the level of skill performance of the two front rolling skills, and the front scale on the balance beam in the gymnastics for students.

Key words program, harmonic abilities, skill performance, balance beam, gymnastics

- Agmienszna jadach, (2005 Connection between particular coordination motor abilities and game efficiency of young female handball player team games in physical .education and sport,Poland.
- Hirtz, P Harre, D. & Borde, A(1997) Hirtz, P. KoordInative Faehigkeiten. in schnabel, G. (hrsg.):Training swissen schaft, S. 14-122, Berlin.
- .Sadowski, J., Mastalerz, A., &Niznikowski, T. 2013 of bandwidth feedback in learning Benefits a complex gymnastic skill. Journal of Human Kinetics, Vol. 37, p: 183–193
- .-Singer,R.,n,(2000) Motor learning and human performance ,macmlan,n.y.
- Stanistaw-zak(2002) coordinating ability efficient of game of young football players, team games in physical education and sport, Poland