

الإيقاع الحركي وتأثيره في تطوير الأداء على عارضة التوازن في الجمناستيك لدى طالبات المرحلة الثانية للدراة المسائية

م. م رنا تركي ناجي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

ملخص البحث

تكون البحث من خمسة ابواب تضمن الباب الاول المقدمة والتي تسلط الضوء على تأثير استخدام بعض وسائل التربية الجمالية المساعدة في التعلم مثل الايقاع الحركي. وتظهر اهمية البحث في التعرف على ايجاد وسائل تعليمية افضل تساعد في تطوير الطالبات وتوهمهم في التغلب على صعوبة ادائهم اما الباب الثاني فقد تضمن على محورين رئيسيين الاول شمل الدراسات النظرية اما المحور الثاني فقد شمل الدراسات السابقة والمشابهة اذ قدمت الباحثة دراسة سابقة واحدة .

وتناول الباب الثالث منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (١٤) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم ذكرت الباحثة الادوات والوسائل المستخدمة في البحث .

اما الباب الرابع فقد شمل عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والاختبارات البعدية وقد نوقشت هذه النتائج بالاسلوب العلمي مستندة الى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث .

اما الباب الخامس فتضمن :-

• الاستنتاجات

١- هناك تأثير ايجابي للايقاع الحركي في تطوير الاداء على عارضة التوازن مما ادى الى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي للعينة التجريبية .

• التوصيات

١- التاكيد على استخدام الايقاع الحركي كوسيلة مساعدة في ادخال عامل التشويق وتحسين الحالة النفسية للطالبة نفسها .

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعتبر عملية التغيير والتقدم شرط أساسي من شروط بناء المجتمع العربي الديمقراطي الموحد وذلك بتوفير أفضل الصيغ لتربية الجيل تربية متزنة تتماشى مع روح العصر، وان من أهداف التربية الرياضية المحاولة في رفع قدرات الفرد وإمكاناته الجسمية والفكرية وكذلك تطوير سمات الإرادة والإبداع والتي تساعده في الإسهام من خلال دراسته العلمية والعملية في بناء وتطوير مجتمعنا بصورة علمية ، والتغلب على الصعاب في مواقف الإثارة .

وبما إن الجمناستيك يعتبر احد الفعاليات الحركية التي تساهم مساهمة مباشرة في بناء الإنسان بدنيا ، فكريا ، اجتماعيا ونفسيا لكي يكون مؤهلا لمجابهة المشكلات والتغلب عليها التي تصادفه في حياته اليومية بأسلوب عملي .

لذا يعتبر جهاز عارضة التوازن احد الأجهزة الاساسية في الجمناستيك الذي يعاني من تدني في مستوى الأداء الحركي فيه من قبل الطالبات خاصة وهذا يتطلب بالضرورة بالعمل والبحث عن إيجاد أساليب للمساعدة .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة والتي تسلط الضوء على تأثير استخدام بعض وسائل التربية الجمالية المساعدة في التعلم إذ أن استخدام الموسيقى (الإيقاع) على جهاز عارضة التوازن يعرف اللاعبة على الأسس الموسيقية الصحيحة وينمي الصفات الذهنية والمواهب الإبداعية ففي عملية دروس الجمناستيك تكون الطالبات اقرب ملامسة للفن حيث يربي فيهن الإحساس الصحيح بجمال الحركة .

ومما لا شك فيه أن هذه الدراسة تعرفنا على ما الذي يمكن للعاملين في ميدان رياضة الجمناستيك عملية لتقليل احتمالية السقوط وبالتالي تجنب حدوث الإصابات لدى الطالبات ، لذلك دفع الباحث على إجراء هذه الدراسة والتي قد تسهم فعلا في التعرف على إيجاد وسائل تعليمية أفضل تساعد في تطوير الطالبات وتؤهلهم في التغلب على صعوبة أدائهم الحركي .

١-٢ مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة تدني مستوى أداء الطالبات لمهارات جهاز عارضة التوازن ، إذ تبين أن مستوى الأداء لهذا الجهاز ليس بالمستوى الذي يحقق الطموح بسبب ارتفاع الجهاز وعدم توفر شروط الأمان الكافية والخطورة المترتبة على ذلك .

ومن هنا برزت بالضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة موضوعية من خلال استخدام بعض الوسائل التعليمية المساعدة من قبل مدرسو المادة مثل الإيقاع الحركي والذي يعتبر جزءا لا يتجزأ من عملية التعلم في الدرس لذا أصبح من الضروري معرفة تأثير الإيقاع الحركي في الأداء على جهاز عارضة التوازن والذي يضمن للطالبة السلامة والأمان ويبعد عنها الخوف من خلال تهيئة الأجواء الصحيحة والسليمة .

٣-١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :-

١- تأثير الإيقاع الحركي في تطوير الأداء على عارضة التوازن .

٤-١ فروض البحث :

١- للإيقاع الحركي تأثير ايجابي في تطوير الأداء على عارضة التوازن .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :

طالبات المرحلة الثالثة للدراسة المسائية في كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية / قسم التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) وعددهن (١٤) طالبة وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٧) طالبات لكل مجموعة .

١-٥-٢ المجال المكاني :

قاعة الجمناستيك في كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية / قسم التربية الرياضية .

١-٥-٣ المجال الزمني :

اجري البحث خلال المدة من (٢٠/١٠/٢٠٠٨) ولغاية (٢٠/١/٢٠٠٨) .

٦-١ المصطلحات :

١-٦-١ الإيقاع :

هو التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي حيث يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية (١).

(١) كورت ماينل ؛ علم الحركة ، ترجمة ، الدكتور عبد علي نصيف ، (مطبعة الحكومة ، بغداد ، ١٩٧٠ م) ، ص ٢٦ .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسة النظرية :

١-١-٢ الحركة الإيقاعية :

الإيقاع الحركي هو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة ويعني هذا التعريف التقسيم بين الشد والارتخاء (١). ويرتبط الإيقاع الحركي بالإحساس الحركي وهذا ما أكدته ليلي السيد فرحات بأنه ينمي الحركة الرياضية بوسائل متعددة منها العد أو التغييرات الصوتية . ويعرف الإيقاع أيضا بأنه تكرار دوري متعاقب للرمز الموسيقي يصاحبه أداء مجموعة من الحركات بصورة انسيابية بهدف الوصول إلى الأداء الناجح ، فضلا عن انه صفة مكتسبة من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة (٢).

إن الإيقاع الحركي يخلف اندماجا ظاهريا بين الذهن والسمع والأعضاء المتحركة من الجسم ، وهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي . كما عرفه وجيه محجوب (بأنه مقدرة الرياضي في السيطرة على عضلات جسمه حتى تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط ومقدرة الفرد على عكس الصوت الحاصل مع الأداء سمعيا لخدمة الواجب (٣).

وللإيقاع أهمية كبيرة في أداء مستوى الحمل البدني إذ انه يساهم في زيادة الشعور بحالة نفسية جيدة من خلال تنشيط المزاج الايجابي عند الممارس كذلك يعمل الإيقاع الموسيقي المصاحب للحركات الرياضية على تسهيل الأداء الحركي إذ يمكن الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة أفضل كذلك يسهل عمل الجهاز العصبي ويخفف التوتر العصبي . فضلا عن إن الإيقاع الحركي يساعد على الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة وينمي الذكاء والقدرة على التركيز عند استخدامه بطريقة صحيحة (٤).

(١) ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١: (جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م) ، ص٣١٣.

(٢) ليلي زهران ؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م) ، ص٥٤.

(٣) وجيه محجوب ؛ محاضرات الدراسات العليا / الدكتوراه -كلية التربية الرياضية .

(٤) عفاف عبد الكريم ؛ البرامج الحركية والتدريس للصغار : (الإسكندرية ، دار منشأ المعرفة بالإسكندرية ، ١٩٩٥ م) ، ص٤٥٣.

٢-١-٢ الإيقاع و المهارات الرياضية :

يتمركز الإيقاع الأساسي في المهارات الحركية في اغلب الأنواع الانتقالية وتتضمن أيضا بعض الحركات اللانقالية وقليل من المهارات التي تشمل مناولة للأدوات والتي يمكن أدائها على الإيقاع .

ويعد التوازن الإيقاعي ضروريا للأداء الفعال للمهارات الحركية الكبيرة والدقيقة لأنه تعبير عن المدة الزمنية بين أقسام الحركة والتفاعل بين أجزائها والعلاقة بين الشد والارتخاء . والخاصية الإيقاعية للحركة الجيدة تسمح للاعب أن يتحرك بسهولة وبرشاقة .

أما البرنامج الحركي الإيقاعي الموضوع بحكمة فهو يساعد اللاعبين للتحرك بفاعلية أكثر ، وهناك عامل مهم هو حاجة اللاعب لمتنفس حركي تعبيرى أو ابتكاري فمن خلال الحركة الابتكارية الإيقاعية يمكن للاعب أن يعبر عن رغباته ومشاعره واحباطاته . والحركة الإيقاعية كجزء مهم في جميع الخبرات الحركية يمكن أن تسهم جيدا في تطوير اللاعب (١) .

ولاشك أن الأداء للحركة الرياضية الإيقاعية يعتمد على تحريك الفرد لجسمه في أثناء الاستماع إلى الموسيقى وقد تكون هناك حركات مركبة نجدها ترتبط بالشكل الموسيقي الخاص بها والمناسبة لها (٢) .

٢-١-٣ اثر الإيقاع على التعلم الحركي :

إن الإيقاع جزء مهم في تعلم المهارات الحركية وتجري التجارب العلمية حتى يومنا هذا حول أهميته وأثره في عملية التعلم الحركي . وقد أوضح بافلوف هذه العلاقة يكون الإيقاع يسمع أولا ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس وقد استنتج كرسنوف نيكوف من خلال بحوثه بان جميع الحواس تصاحب تصور الحركة وبنائها وتكوينها . إن الإيقاع الحركي قد يرتبط بالموسيقى فتسهل عملية الإيقاع الحركي وتعد عاملا مهما لتعلم الإيقاع وبالتالي سوف يسهل ويحسن المقدرة على التعبير الحركي والشعوري ويصل بالمتعلم إلى مستوى التحكم بالأداء وبحركات الجسم والإيقاع الحركي مبني الإحساس والإدراك ويعبر عنه بحركة الأداء حيث تخلق انسجاما أو توافقا كبيرا بين المخ والجهاز العصبي و العضلي وهي عملية مترابطة ومتحركة

(1) Monahan,K-D;(and others):Age-associated changes in cardiovagal barore flex sensitivity are related to cntral arterial compliance ,V.S.A,2000,p.9.

(٢) ليلي السيد فرحات ، المصدر السابق نفسه ،ص ٣٢٢ .

لأجهزة الكائن الحي الذي يكسب الإنسان أثناء تفاعله الايجابي مع المحيط ، وتعد الموسيقى
عاملا مهما لتسهيل وشرح الحركة لأنها ترتبط بالإحساس (١) .

٢-٢ الدراسات والبحوث المشابهة :

١-٢-٢ دراسة يحيى محمد صالح (٢)

حيث توصل الباحث من دراسته التي أجراها على مجموعتين الأولى كانت تؤدي التمارين
بمصاحبة الموسيقى والمجموعة الأخرى بدون المصاحبة إلا أن المصاحبة الموسيقية للتعلم في
التمارين البدنية مع الموسيقى تؤدي إلى أداء تلك التمارين لمدة أطول من الذين يؤديونها بدون
مصاحبة الموسيقى .

ومن توصياته :-

- ١- ضرورة استخدام الموسيقى في دروس التمارين البدنية .
- ٢- وضع مناهج لتعلم الموسيقى لطلبة معاهد وكليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية .

- ٣- عمل دراسات في الموسيقى والحركة لمن يقومون بتدريس هذه المادة .
- ونتيجة لهذا البحث ظهر لنا بان للموسيقى أهمية في مصاحبتها للتمرينات البدنية وخاصة في
رفع اللياقة البدنية للطلبة لان فترة أدائهم لتلك التمارين تكون أطول .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة .

٢-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت (١٤) طالبة من المرحلة الثالثة للدراسة
المسائية في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية وقسمت العينة
إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (٧) طالبات لكل مجموعة وقد تم
تكافؤ العينة إحصائياً في كل متغيرات (الطول، الوزن ، العمر).

(١) نبيلة خليفة ، ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ،(دار الفكر العربي،ب،ت)،ص٤٢٠.

(٢) دراسات وبحوث علمية في التربية الرياضية : اعداد نخبة من المتخصصين المصريين في التربية الرياضية ،١٩٧٨ م ،ص٩١-

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

مستوى الدلالة	قيمة T		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		صفات المجاميع		
	الجدولية	المحتسبة		ع	-س			
	0.1	0.5	ع	-س				
غير معنوي	2.69	2.02	0.1253	1.22	22.2	1.4	21.9	العمر
غير معنوي	2.69	2.02	0.74	1.35	161.35	1.84	161.7	الطول
غير معنوي	2.69	2.02	0.81	0.65	58.05	0.74	55.65	الوزن

٣-٣ أدوات البحث :

- للتوصل إلى الحقائق وحل المشكلات نستعين بأدوات عديدة منها :-
- ١- الدراسات السابقة والمصادر العربية والأجنبية .
 - ٢- الهيئة التحكيمية .*
 - ٣- الوسائل الإحصائية .
 - ٤- قاعة الجمناستيك ، عارضة التوازن .
 - ٥- بساط جمناستيك (الأزرق) .
 - ٦- مسجل ، شريط تسجيل .
 - ٧- شريط قياس ، لقياس طول الطالبات .
 - ٨- ميزان طبي ، لقياس اوزان الطالبات .

(*) الهيئة التحكيمية :-

- ١- أنعام جليل -مدرس -قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جمناستيك أجهزة .
- ٢- إسراء ياسين -مدرس مساعد - قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / علم النفس .
- ٣- شيما جاسم - مدرس مساعد - قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جمناستيك أجهزة .
- ٤- لينا صباح - مدرس مساعد - قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية /الايروبكس.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (5) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية ، والغرض من تطبيق هذه التجربة هو :-

- 1- لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة والعمل على تلافيتها في التجربة الرئيسية للبحث .
- 2- مدى ملائمة وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.(عارضه التوازن ،المسجل ، شريط القياس) .
- 3- تهيئة فريق العمل .
- 4- تحديد الزمن المستغرق للاختبار .

3-5 الاختبارات القبليه :

قامت الباحثة بإجراء اختبار قبلي لإفراد مجتمع البحث وقد تم إجراء الاختبار يوم ٢٠٠٨/١٠/٢١ .

3-6 المنهج التدريسي :

اعتمدت الباحثة على المنهج التدريسي المعتمد تدريسه لمادة جمناستيك أجهزة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية . (بمصاحبة الموسيقى) للمجموعة التجريبية وبدون مصاحبة موسيقى للمجموعة الضابطة لفترة (٣٠) دقيقة وبواقع (٢) وحدات تدريبيه في الأسبوع ولمدة (١٢) أسبوع .

3-7 تقويم التجربة :

تم تقويم السلسلة الحركية من قبل مدرسات الاختصاص * وذلك في يوم الأربعاء المصادف ٢٠٠٩/١/٢١ م ، حيث قامت كل طالبة بعرض سلسلة حركية على عارضه التوازن أمام اللجنة التحكيمية المتكونة من ٣ محكمات ورئيسة للتحكيم . وقد اعتمدت الأسس القانونية التي نص عليها القانون في التشكيلة الحركية الإجبارية ثم تم عرض السلسلة من قبل الباحثة (لوضع فكرة عن الحركات أمام الطالبات) وبعد ذلك قومت كل مختبرة في التجربة ومن ثم تم استخراج الوسط الحسابي للمحكمات الثلاثة ثم جمعت درجة رئيسة المحكمات مع معدل الدرجات وقسمت على اثنين :

*المحكمات :-

- 1- أنعام جليل -مدرس - قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية /اختصاص جمناستيك .
- 2- إسراء ياسين - مدرس مساعد - قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية /علم النفس .
- 3- شيماء جاسم - مدرس مساعد - قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية / جمناستيك .
- 4- لينا صباح - مدرس مساعد - قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية / ايرويكس .

الإيقاع الحركي وتأثيره في تطوير الأداء على ممارسة التوازن في الجمناستيك لدى طالبات المرحلة الثانية
للدراة المسائية م. م رنا تركي ناجي

رئيسة لجنة المحكمات + معدل الدرجات للمحكمات الثلاثة

الدرجة النهائية =

٢

ونائج المجموعتين موضحة في جدول رقم (٢) و (٣)

جدول رقم (٢)

يوضح الدرجات التي حصلت عليها المجموعة (ا) الضابطة في الاختبار القبلي للتشكيلة الحركية
على عارضة التوازن

الدرجة النهائية	رئيسة التحكيم	س-	درجات المحكمات الثلاثة			التسلسل
			3	2	1	
6.5	6.5	6.5	5.5	7.5	6.5	1
5.5	5	6	6	6.5	5.5	2
5	5	5.1	5.5	6	4	3
6	6.5	5.5	6	6.5	5.5	4
5.5	5	6	6	6.5	5.5	5
6.5	6.5	6.5	5.5	7.5	6.5	6
5	5	5.1	5.5	4	6	7

جدول رقم (٣)

يوضح الدرجات التي حصلت عليها المجموعة (ب) التجريبية في الاختبار القبلي للتشكيلة
الحركية على عارضة التوازن

الدرجة النهائية	رئيسة التحكيم	س-	درجات المحكمات الثلاثة			التسلسل
			3	2	1	
8	8.5	8.3	7.9	9.5	8	1
6.5	6.5	6.5	6.5	5.5	7.5	2
5	5	4.5	5	6	4	3
4	5	3.16	3	3	3.5	4
6	6.5	5.5	6	6.5	5.5	5
4	5	6.5	3	4	3	6
5	5	6.5	5	6	4	7

٣-٨ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي في الساعة العاشرة صباحا يوم الخميس بتاريخ 21/1/2009م للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وقد راعت الباحثة جميع المتطلبات والظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي وذلك من ناحية الوقت والمكان والشكل والطريقة التي اتبعتها في إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين . ونتائج الاختبار للتشكيلة الحركية على عارضة التوازن كما هي موضحة في جدول رقم (٤) و (٥) .

جدول رقم (٤)

يوضح الدرجات التي حصلت عليها المجموعة (ا) الضابطة في الاختبار البعدي للتشكيلة الحركية على عارضة التوازن

الدرجة النهائية	رئيسة التحكيم	س-	درجات المحكمات الثلاثة			التسلسل
			3	2	1	
7.5	7.9	7.1	7.5	8	6	1
7	5.9	8.1	7.3	9	8	2
7	6.5	7.5	6.5	7	9	3
8	8.4	7.6	7.5	7.3	8	4
7.5	6	7.8	7.5	8	7.9	5
6	6	6	7	5	6	6
6	6	6	7	6	6	7

جدول رقم (٥)

يوضح الدرجات التي حصلت عليها المجموعة (ب) التجريبية في الاختبار البعدي للتشكيلة الحركية على عارضة التوازن

الدرجة النهائية	رئيسة التحكيم	س-	درجات المحكمات الثلاثة			التسلسل
			3	2	1	
9.5	9.5	8.9	9	8.9	9	1
9	9	9.1	8.9	9	9.5	2
9	9	9	9	8.5	9.5	3
8	8	8	7.5	7.5	9	4
8.5	9	8	9	8	7	5

الإيقاع الحركي وتأثيره في تطوير الأداء على ممارسة التوازن في الجمناستيك لدى طالبات المرحلة الثانية للدراسة المسائية م. م رنا تركي ناجي

8	8	7.9	7	9	7	6
9	9	6	9	9.5	8.5	7

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات وتحليلها ومناقشتها التي جمعت من الاختبارات المؤشرة قيد الدراسة، والتي قامت الباحثة بتبويبها وتصنيفها بما ينسجم مع تسلسل مؤشرات الدراسة من خلال عرض تلك النتائج في مجموعة من الجداول والأشكال البيانية على وفق ما ورد في محتويات الباب الرابع بوصفها أداة توضيحية للبحث (لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية للبحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة) (١).

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لاختبار التشكيلة الحركية للعينة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :-

جدول رقم (٦)

يوضح الوسط الحسابي الانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة و الجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحتسبة	T الجدولية	الدالة الإحصائية
قبلي	5.7	0.6	7	2.17	معنوي
بعدي	7	0.7			

نلاحظ أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (5.7) وبانحراف معياري (0.6) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7) وبانحراف معياري (0.7) وعند استخدام قانون (t) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحتسبة والتي قيمتها (7) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (وبالغلة (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل في الاختبار الحركي للعينة الضابطة هو تأثير منهج مادة جمناستيك أجهزة الموضوع ضمن المنهاج التدريسي للطلبة .

(١) احمد محمد خاطر ، علي فهمي ألبيك ؛ القياس في المجال الرياضي ، (القاهرة ،دار المعارف ، ١٩٧٦ م)،ص ٣٧ .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليية والبعدية لاختبار التشكيلة الحركية للينة التجريبية
وتحليلها ومناقشتها :-

جدول رقم (٧)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي
والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
قبلي	5.4	8.7	10.6	2.17	معنوي
بعدي	1.3	0.3			

نلاحظ من الجدول بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي فقط بلغ (5.4) وبانحراف معياري (8.7) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.3) وبانحراف معياري (0.3). وعند استخدام قانون t للينات المتناظرة ظهرت قيمة (t المحسوبة) والتي بلغت قيمتها (10.6) وهي اكبر من قيمة (t الجدولية) والبالغة (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى الطبيعة الحركية للتمارين المصاحبة للموسيقى مما زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي وتطور التوافق الحركي لديهم ويتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن وعدم سقوط الطالبة من على الجهاز رغم انتقالات مركز ثقل الجسم اماما وخلفا واعلى من خلال القفز .

كذلك أثبتت الدراسات إلى إن التدريب المستمر هو الضمان الأساسي لتطوير التوازن والاستفادة منه في ممارسة الرياضة وقد امكن اثبات حدوث تقدم واضح نتيجة ممارسة رياضة بمصاحبة موسيقى على ان تكون بدافع ذاتي منهم لتحقيق الفوائد المرجوة منهم (١) .

(1) Bouchard .C.(et-al);Exercise Fitness and Health .Illinois ,Human Kinetics Books ,1990,p,32.

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لاختبار التشكيلة الحركية للعينتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :-

جدول رقم (٨)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي
للعينتين التجريبية والضابطة ومنه نلاحظ

الاختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		T الجدولية	T المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
بعدي	0.5	8.7	0.7	7	2.16	2.28	معنوي

بان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية قد بلغ (8.7) وبانحراف معياري (0.5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار للعينة التجريبية (7) وبانحراف معياري (0.7) وعند استخدام قانون (t) المحسوبة للعينات والتي بلغت (2.28) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية) والبالغة (2.16) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح العينة التجريبية.

وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور في الايقاع الى التناغم العضلي العصبي على وفق الطبيعة الايقاعية المرافقة للتمرين حيث يعمل الايقاع على تنظيم هذا التناغم في بادئ الامر الا انه بدا يتحسن شئ فشيء ، وهذا ما اظهرته نتائج العينة التجريبية في القراءات البعدية . وقد اكدت عطيات خطاب وليلى فرحات بان (الايقاع الحركي مرتبط بالاحساس الحركي وينمي الايقاع بوسائل متعددة منها العد او التغييرات الصوتية لذلك يعد استخدام المصاحبة الموسيقية من اهم الوسائل التي تساعد الانسان على ادراك ايقاع الحركة واتقانه (١) . كما ذكر بافلوف ان الايقاع يسمع اولاً ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس (الاستجابة ورد الفعل) (٢) .

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات :-

في ضوء اهداف البحث وفروضه توصلت الباحثة في ضمن حدود الدراسة الى النتائج و
الاستنتاجات الاتية :-

(١) ليلي السيد فرحات ، المصدر السابق نفسه ، ص ٣٢٤ .

(٢) ليلي السيد فرحات ، المصدر السابق نفسه ، ص ٣٢٢ .

- ١- هناك تأثير ايجابي في تطوير العمل الحركي على عارضة التوازن مما ادى الى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينه التجريبية .
- ٢- التناغم العضلي العصبي ما بين الشد والارتخاء على وفق الرزم الموسيقي يعمل على تطوير نظام السيطرة الحركية وهذا ما لاحظناه في ظهور فرق معنوي للعينه الضابطة والتجريبية ولصالح العينه التجريبية .
- ٣- ارتفاع الحالة النفسية والمعنوية عند ممارسة السلسلة الحركية على عارضة التوازن وبمصاحبة الموسيقى .

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة ان تضع جملة من التوصيات والمقترحات التي تامل الاستفادة منها على النحو الآتي :-
- ١- التأكيد على استخدام الايقاع كوسيلة مساعدة في ادخال عامل التشويق وتحسين الحالة النفسية للطالبة نفسها .
 - ٢- الاستفادة من استخدام الايقاع في تطوير بعض المكونات الحركية الاخرى .

المصادر العربية والاجنبية:

- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ م) ، ص ٣٧ .
- دراسات وبحوث علمية في التربية الرياضية :- اعداد نخبة من المتخصصين المصريين في التربية الرياضية ، ١٩٧٨ م ، ص ٩١-٩٤ .
- عفاف عبد الكريم ؛ البرامج الحركية والتدريس للصغار : (الاسكندرية ، دار منشأ المعرفة بالاسكندرية ، ١٩٩٥ م) . ص ٤٥٣ .
- كورت ماينل ؛ علم الحركة ، ترجمة ، الدكتور عبد علي نصيف ، (مطبعة الحكومة ، بغداد ، ١٩٧٠م) ، ص ٢٦ .
- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط ١ : (جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م) ، ص ٣١٣ .
- ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م) ، ص ٥٤ .

- نبيلة خليفة ، ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجهاز والتمرينات ، (دار الفكر العربي
ب،ت)،ص ٤٢٠ .

- وجيه محجوب ؛ محاضرات الدراسات العليا / الدكتوراه - كلية التربية الرياضية .
-Bouchard.C ,(et-al);Exercise fitness and Health .Illinois ,Human kinetics
Books , 1990,P.32.
-Monahan , K-D ;(and others):Age-associated changes in cardiovagal
barore flex sensitivity are related to cntral arterial compliance ,V.S.A
,2000,P.9.

The effect of rhythm in developing the motor performance of the balance beam in gymnastics to the second grade female students for evening studies

Abstract

This paper includes five chapters ,chapter one includes the introduction that deals with the effect of using some aesthetic educational teaching aids in learning such as (rhythm).the importance of the study lies in ideutifying better instructional means that helps in developing the female graders face the difficulties in their performance.

Chapter two :includes two main sections ,the first includes the theoretical background about the present study ,the second deals with the related and previous studies.

Chapter three,it includes the procedures of the study .the researcher used the experimental desing and the sample of the study consisted of (14) female graders who have been choosen deliberately besides the using of some statistical means in achieving the aim of the study .

Chapter four : it deals with presenting and the analyzes of results of the pre and posttests that have been discussed scientifically depending upon the references that deal with the present study .

Chapter five :it includes the conclusions ,some of these conclusions have been drawn as following:

-Rhythm has appositive effect in developing the performance on the balance beam that shows some significant differences in both the pre and post tests ,and the results was for the post test for the experiment tal group. It includes the recommendations that built according to the findings of the study as following :

-The emphasis on using Rhythm as ahelping technique to add the factor of enjoyment in improving the state of the female grader herself .