

تأثير استخدام بعض التمرينات الغرضية على مستوى أداء بعض الفجوات فى التمرينات الفنية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم

الأساسى

* أ.د/ جمال أحمد محمد سلامة
** أ.م.د / نسمة محمد فراج
*** أ / هدير حمادة ذكى

مقدمة البحث:

إن التربية الرياضية تعتبر مظهر من مظاهر التربية كما هو إحدى الأنشطة المدرسية التي تعتمد فى ممارستها على ميول وحب التلاميذ للعب ويحب على المعلم أن ينظم هذا اللعب ويضع له بعض القواعد والتوجيهات المختلفة التي تحقق الإستفادة الكاملة منه.

ويبين أحمد محمود قنقلة (2004م) أن درس التربية الرياضية يعتبر هو الشكل الأساسى والرئيسى للممارسة الأنشطة الرياضية فى المدرسة وكذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يمارسها التلاميذ معها. (1: 34)

بينما يشير كلاً من ياسر موسى كمال (2007م)، **Inter national Gymnastic federation (2009)** أن هناك أهمية للتمرينات الخاصة وإستخدامها فى بعض الأحيان ببعض المسميات كالتدريب النوعى أو التمرينات النوعية حيث يشير هنا لأهمية التدريب النوعى أو التمرينات النوعية والتي تعنى ذلك النوع من التمرينات التي تتصف بالخصوصية فى تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية فى بعض الأماكن من الجسم. (10: 57)، (13: 60)

كما يرى **عصام الدين عبد الخالق (2003م)** أن التمرينات الغرضية تحتل أهمية كبيرة فى منهاج التربية الرياضة حيث أنها تعمل على إشباع حاجات التلاميذ المباشرة للنشاط، كما تساهم فى إختيار ما يتلاءم مع كل مراحله من المراحل السنية مثل جمباز الالعاب لرياض الاطفال وجمباز الموانع للمرحلة الابتدائية وجمباز الاجهزة والبطولات لمن نبغ فى أداء مهارات ذات مستوى عال. (6: 16)

* أستاذ طرق التدريس والتدريب الميداني - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
** أستاذ مساعد بقسم المناهج و طرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
*** باحثة بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

وتبين **عطيات محمد السيد (2010م)**: أن الإعداد البدني للتلاميذ يعتبر هي الدعامة الأولى التي يركز عليها للوصول بحالة تعلم وإتقان لأعلى مستوياته، وينحصر هذا الإعداد في الإهتمام بتنمية بعض الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة والتحمل والقوة والسرعة، إلى جانب الإهتمام بتنمية اللياقة المهارية مع ملاحظة أى تقصير فى أى من الصفات البدنية أو المهارية يكون عائقاً فى تقدم وتحسين مستوى التلميذ. (7: 73)

مشكلة البحث:

توضح **ريم محمد الدسوقي (2010م)** أن المهارات الحركية تمثل القاعدة الأساسية لممارسة أى نشاط رياضى وضماناً لتحسين عملية التعلم التى تهدف إلى إكتساب التلاميذ القدرات اللازمة لممارسة النشاط المناسب له ويتأسس على ذلك إتقان الطفل للمهارات الحركية وصولاً للبطولة و المستوى الجيد. (3: 13)

يشير **بارت كونر (2006) Bart Conner** حيث يعتبر النشاط الرياضى الموجهة يكسب التلاميذ القدرات البدنية والمهارية فى صورة سلسلة ومناسبة مع مراحل نموهم وخصائصهم الفردية ويعتبر هو وسيلة جيدة للخروج بالدرس من صورته الصعبة فيؤدى لعدم تسرب الملل إلى نفوس التلاميذ فيزيد من دافعيتهم للممارسة بطريقة كبيرة. (11: 19)

وتبين **عطيات محمد السيد (2010م)** حيث نجد أن التمرينات النوعية هي عبارة عن مجموعة من التمرينات التى تتشابه فى المسار الحركى مع الأداء المهارى وهى تعتبر من أهم أنواع التمرينات بالنسبة للاعبى الجمباز والتى تعمل على تنمية الجانب المهارى والبدنى الخاص معاً. (7: 152)

حيث نجد أن أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من **وعد عبد الرحيم فرحان (2013م)**، **عطيات محمد السيد (2010م)**، **ريم محمد الدسوقي (2009م)** على أهمية التمرينات الغرضية فى تحسين الأداء البدنى والمهارى.

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية رياضية فقد لاحظت قصور فى أداء بعض الفجوات وقد يرجع ذلك القصور فى أداء بعض التلميذات فى الرياضة فى السنوات السابقة وقد يرجع ذلك إلى إفتقار بعض العناصر البدنية مثل القدرة، الرشاقة، التوافق والمرونة وهى العناصر الهامة فى

أداء تلك المهارات بشكل جمالى وضمن عناصر اللياقة البدنية بمنهج المرحلة الإعدادية حيث تطلب تلك المهارات مرونة بمنطقة الحوض والعمود الفقرى. وجاءت فكرة البحث حيث استعانت الباحثة بالتمرينات الغرضية فى محاولة تنمية المرونة التى تحتاجها التلميذات لأداء مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية بشكل عام والفجوات بشكل خاص باعتبارها من المهارات الأساسية فى منهج التربية الرياضية للبنات فى المرحلة الإعدادية مما وجهت الباحثة لإختيار هذا الموضوع بالدراسة.

هدف البحث:

التعرف على تأثير التمرينات الغرضية على مستوى أداء بعض الفجوات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القلبى - البعدي) للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض الفجوات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القلبى - البعدي) للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض الفجوات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية - الضابطة) فى مستوى أداء بعض الفجوات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

التمرينات الغرضية: عبارة عن تمرينات تحتوى على نوعية متشابهة للأداء الفنى الأساسى للتمرين بإستخدام نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى المطلوب ونفس المسار الحركى وبذلك يكون لها أثر فعال فى سرعة التعليم وتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.

(5: 29)

الدراسات السابقة :

- دراسة ريم محمد الدسوقي (2009م) (3) بعنوان "تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للاعبات الجمناز"، هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من ناشئات نادى سموحة بالإسكندرية، وأشارت النتائج إلى أن تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة لبرنامج التمرينات النوعية على المجموعة الضابطة والمستخدمه للبرنامج التدريب النمطي لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفز.

- دراسة عطيات محمد السيد (2010م) (7) بعنوان "تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن"، هدفت الدراسة إلى تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهارى بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعينة مكونة من (60) طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالمنصورة، وأشارت النتائج إلى أن التدريبات النوعية أدت الى تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن

- دراسة وعد عبد الرحيم فرحات (2013م) (9) بعنوان "تأثير تمرينات خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية فى الجمناستك الفنى للرجال جامعة الانبار كمية التربية الرياض"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية فى الجمناستك الفنى للرجال، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعينة مكونة من عدد (8) لاعبين، وأشارت النتائج إلى أن التمرينات الخاصة اثرت ايجابيا على مستوى الاداء للمجموعه التجريبية

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام أسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلى

والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمدرسة زيدان الإعدادية للبنات بالحامول محافظة كفر الشيخ للعام الدراسى (2020م/2021م).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عدد العينة الأساسية (40) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بعد استبعاد التلميذات اللاتي يمارسن نشاط رياضى داخل المدرسة أو خارجها والتلميذات اللاتي لديهن شهادات طبية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (20) تلميذة وتم تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات الغرضية ومجموعة ضابطة قوامها (20) تلميذة وتم تطبيق المنهاج المتبع بدرس التربية الرياضية، تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (20) طالبة من خارج العينة الأساسية

وسائل وأدوات البحث:

إعتمدت الباحثة فى جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث على الأدوات التالية :

أ- الإستمارات و المقابلة الشخصية :

1. إستمارة إستطلاع رأى لتحديد القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات المستخدمة قيد البحث.
2. إستمارة إستطلاع رأى لتحديد اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث.
3. إستمارة إستطلاع رأى لتحدى أنسب التمرينات الغرضية المستخدمة فى البرنامج.

ب- قياسات المتغيرات الأساسية :

تم قياس المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) لأفراد مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) وقد تم تفرغ نتائج القياسات فى الاستمارة المخصصة لذلك.

ت- قياسات القدرات البدنية قيد البحث :

قامت الباحثة بقياس القدرات البدنية قيد البحث وإستخدام الأتى :-

1. قياس توافق الذراعين مع الرجلين بإستخدام "اختبار الدوائر المرقمة".
2. قياس الرشاقة بإستخدام "اختبار الجرى المكوكى ٤*١٠ متر".

3. قياس المرونة للجذع باستخدام "اختبار تقوس الجذع خلفا مواجه الحائط".

4. قياس المرونة للحوض باستخدام "اختبار فتحة الرجل الجانبي".

5. قياس القدرة العضلية للرجلين باستخدام "اختبار الوثب العمودى".

ث- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن/سم.
- ساعة إيقاف/1. ث.
- كاميرا ديجيتال.
- مراتب أسفنجية.
- صندوق.
- كاوتش.
- أحبال الوثب.
- أقماع.
- أطواق.

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى البحث وذلك من خلال قياس صدق و ثبات الإختبارات للتأكد من مدى مناسبة هذه الإختبارات لهذه الدراسة وكانت النتائج كالتالى :

1- الصدق :

حساب معامل صدق اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة قياسات مجموعة من الطالبات المتميزات وقياسات مجموعة اخرى من الطالبات الاقل تميزاً، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم بتاريخ 2020/10/16م

جدول (1)

حساب معامل الصدق لاختبارات المتغيرات البدنية ن=1 ن=2 =10

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	إختبارات المتغيرات البدنية
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*7.42-	4.35-	2.694	13.52	0.858	9.17	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
*9.35-	4.03-	3.340	16.14	1.138	12.10	عدد/ث	الرشاقة

*7.80	8.30	3.62	37.7	3.34	46	سم	المرونة "الجذع"
*8.42-	6.75-	1.94	24	2.40	17.25	سم	المرونة "الحوض"
*14.54	16.75	3.96	21.65	4.38	38.40	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$ ودرجة حرية (9) * = دال

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم T المحسوبة للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (7.42 : 14.45) وهذه القيم أكبر من قيمة T الجدولية والتي بلغت 2.262 عند مستوى معنوية 0.05، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات المجموعة المتميزة، وطالبات المجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.

2- الثبات :

لحساب معامل ثبات لإختبارات المتغيرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Retest - Test وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ 2020/10/12م، ثم التطبيق الثانى بتاريخ 2020/10/15م بفواصل زمنى مدته ثلاثة أيام.

جدول (2)

حساب معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية ن = 10

قيمة (ت)	قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
0.097	*0.959	2.46	13.52	2.36	13.54	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
0.349-	*0.889	0.816	15.48	0.894	15.35	عدد/ث	الرشاقة
0.287-	*0.922	0.737	38.1	0.816	38	سم	المرونة "الجذع"
0.232	*0.943	0.71	22.50	0.966	22.60	سم	المرونة "الحوض"
0.557-	*0.868	2.21	24.30	2.39	24.20	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.549$ ودرجة حرية (8) * = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$ ودرجة حرية (9) * = دال

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.868 : 0.959) وهذه القيم أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت 0.549 عند مستوى معنوية 0.05، وجميع قيم معاملات اختبار "ت" المحسوبة لاختبارات

القدرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.097: 0.557) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 1.833 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث

خطوات تنفيذ تجربة البحث:

بعد التأكد من من كافة الشروط العلمية والفنية والإدارية والانتها من إعداد إجراءات تنفيذ تجربة فقد قامت الباحثة بما يلي :

أ. **القياس القبلي** : تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات (البدنية-المهارية) قيد البحث خلال الفترة 18- 2020/10/19 م
ب. **تنفيذ التجربة** :- يتكون البرنامج من خلال (16) درس موزعة على (2) درس إسبوعياً لمدة شهرين على مدار الفصل الدراسي الأول لعام 2021/2020 م على أن يكون الشكل النهائي للدروس على النحو التالي :

- **الجزء التمهيدي (10 دقائق)** :- ويضم أعمال إدارية (5 دقائق) والاحماء (5 دقائق)
- **الاعداد البدني (25 دقيقة)** ويتم فيه تطبيق التمرينات الغرضية
- **الجزء الرئيسي (50 دقيقة)** :- ويضم النشاط التعليمي (25 دقيقة) والنشاط التطبيقي (25 دقيقة) على أن يكون تطبيق جزء التمرينات الفنية الإيقاعية من خلال النشاط التعليمي بفترة زمنية (25) دقيقة لتنمية بعض المهارات قيد البحث
- **الجزء الختامي (5 دقائق)** :- وبذلك يكون الزمن المخصص لوحدة (90 دقيقة)
- ج. **القياس البعدي** : تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات (البدنية-المهارية) قيد البحث وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية 2020/12/16م إلى 2020/12/17م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعة العينة استخدمت الباحثة الأسلوب التجريبي واستخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل

الإلتواء - قيمة ت (T) - معامل الارتباط - النسبة المئوية لمقدار التغير (التحسن)).

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن تستخلص الباحثة النتائج

التالية :-

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة

التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=20

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	2ع ±	س ⁻ 2	1ع ±	س ⁻ 1		
*4.64	1.14	9.73	2.487	12.88	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
*39.58-	0.797	12.92	0.839	15.57	عدد/ث	الرشاقة
*31.91-	1.88	44.10	1.94	39.25	سم	المرونة "الذراع"
*36.89-	1.53	20.15	1.37	22.25	سم	المرونة "الحوض"
*31.40-	5.32	37.40	1.877	24.50	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"
*10.26-	0.427	3.50	0.119	0.35	درجة	وثبة المقص الامامي
*8.73	0.541	3.86	0.213	0.56	درجة	الليب "الفجوة"
*13.85-	0.321	3.39	0.176	0.50	درجة	الكومات

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.093 ودرجة حرية (19) * = دال

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن

قيمة ت الجدولية قد تراوحت ما بين (-39.58 : 3.36) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي

بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (4)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=20

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	متوسط البعدي	متوسط القبلي	وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
%24.45	3.15	9.73	12.88	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
%17.01	2.65	12.92	15.57	عدد/ث	الرشاقة
%12.35	4.85-	44.10	39.25	سم	المرونة "الذراع"
%9.43	2.10	20.15	22.25	سم	المرونة "الحوض"
%52.65	12.9-	37.40	24.50	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"

900%	3.15-	3.50	0.35	درجة	وثبة المقص الامامي
589.2%	3.30-	3.86	0.56	درجة	الليب "الفجوة"
578%	2.89-	3.39	0.50	درجة	الكومات

يتضح من جدول (4) أن جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (900% : 9.43%).

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة

الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=20

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	± 2ع	س ⁻ 2	± 1ع	س ⁻ 1		
*3.016	1.50	11.06	2.92	12.99	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
*5.440	0.784	14.13	0.859	15.51	عدد/ث	الرشاقة
1.04-	2.83	40.30	2.71	39.35	سم	المرونة "الجذع"
1.428	1.90	21.45	2.10	22.30	سم	المرونة "الحوض"
*7.48-	2.41	30.50	1.95	24.35	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"
*17.02	0.480	2.27	0.135	0.34	درجة	وثبة المقص الامامي
*18.67-	0.393	2.43	0.183	0.57	درجة	الليب "الفجوة"
*14.59-	0.533	2.21	0.107	0.50	درجة	الكومات

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.093 ودرجة حرية (19) * = دال

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت ما بين (-19.52 : -1.035) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (6)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=20

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	متوسط البعدي	متوسط القبلي	وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
%14.87	1.932	11.06	12.99	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
%8.83	1.37	14.13	15.51	عدد/ث	الرشاقة
%2.14	0.95-	40.30	39.35	سم	المرونة "الجذع"
%3.81	0.85	21.45	22.30	سم	المرونة "الحوض"
%24.22	5.9-	30.50	24.35	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"
%567.6	1.93-	2.27	0.34	درجة	وثبة المقص الامامي

الليب "الفجوة"	درجة	0.57	2.43	1.86-	326.3%
الكومات	درجة	0.50	2.21	1.71-	342%

يتضح من جدول (6) أن جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (2.14% : 567.6%).

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=1 ن=20

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	± 2ع	س ⁻ 2	± 1ع	س ⁻ 1		
*3.14-	1.50	11.06	1.14	9.73	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
*4.85-	0.784	14.13	0.797	12.92	عدد/ث	الرشاقة
4.99	2.83	40.30	1.88	44.10	سم	المرونة "الذراع"
*2.37-	1.90	21.45	1.53	20.15	سم	المرونة "الحوض"
*5.62	2.41	30.50	5.32	37.40	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"
*8.59	0.480	2.27	0.427	3.50	درجة	وثبة المقص الامامى
*9.55	0.393	2.43	0.541	3.86	درجة	الليب "الفجوة"
*8.51	0.533	2.21	0.321	3.39	درجة	الكومات

قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.093 ودرجة حرية (19) * = دال

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت بين (2.29: 9.57) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05.

جدول (8)

مقارنة نسب التحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين

(التجريبية - الضابطة) ن=1 ن=2=20

فرق نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	نسبة التحسن	متوسط بعدى	متوسط قبلى	نسبة التحسن	متوسط بعدى	متوسط قبلى		
%9.58	%14.87	11.06	12.99	%24.45	9.73	12.88	ث	التوافق "الذراعين مع الرجلين"
%8.18	%8.83	14.13	15.51	%17.01	12.92	15.57	عدد/ث	الرشاقة
%10.21	%2.14	40.30	39.35	%12.35	44.10	39.25	سم	المرونة "الذراع"
%5.62	%3.81	21.45	22.30	%9.43	20.15	22.25	سم	المرونة "الحوض"
%28.43	%24.22	30.50	24.35	%52.65	37.40	24.50	سم	القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودى"
%332.4	%567.6	2.27	0.34	%900	3.50	0.35	درجة	وثبة المقص الامامى
%262.9	%326.3	2.43	0.57	%589.2	3.86	0.56	درجة	الليب "الفجوة"
%236	%342	2.21	0.50	%578	3.39	0.50	درجة	الكومات

يتضح من جدول (8) نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث كما

يتضح وجود فروق فى نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستويات الأداء المهارى حيث تراوحت تلك الفروق ما بين اقل فرق (5.62%) إلى أعلى فروق (332.4%).

مناقشة النتائج و تفسيرها :

- مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الايقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى.

- بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمتها الباحثة وفى ضوء أهداف البحث وفى حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-
- يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى قياسات مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت ما بين (-39.58 : 3.36) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05.
 - **التوافق "الذراعين مع الرجلين"** :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 12.88 والانحراف المعياري 2.487 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 9.73 والانحراف المعياري 1.14 وكانت قيمة ت 4.64
 - **الرشاقة** :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 15.57 والانحراف المعياري 0.839 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 12.92 والانحراف المعياري 0.797 وكانت قيمة ت -39.58
 - **المرونة "الجذع"** :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 39.25 والانحراف المعياري 1.94 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 44.10 والانحراف المعياري 1.88 وكانت قيمة ت -31.91
 - **المرونة "الحوض"** :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 22.25 والانحراف المعياري 1.37 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 20.15 والانحراف المعياري 1.53 وكانت قيمة ت -36.89
 - **القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودي"** :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 24.50 والانحراف المعياري 1.877 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 37.40 والانحراف المعياري 5.32 وكانت قيمة ت -31.40
 - **وثبة المقص الأمامى** :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 0.35 والانحراف المعياري 0.119 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 3.50 والانحراف المعياري 0.427 وكانت قيمة ت -10.26

- الليب " الفجوة " :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 0.56 والإنحراف المعيارى 0.213 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 3.86 والإنحراف المعيارى 0.541 وكانت قيمة ت 8.73
- الكومات :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 0.50 والإنحراف المعيارى 0.176 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 3.39 والإنحراف المعيارى 0.321 وكانت قيمة ت - 13.85
- يتضح من جدول (4) أن جميع قياسات مستوى أداء المهارات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (900% : 9.43%).
- التوافق "الذراعين مع الرجلين" :- حيث كان المتوسط القبلى 12.88 والمتوسط البعدى 9.73 والفرق بين المتوسطين 3.15 وكانت نسبة التحسن 24.45%
- الرشاقة :- حيث كان المتوسط القبلى 15.57 والمتوسط البعدى 12.92 والفرق بين المتوسطين 2.65 وكانت نسبة التحسن 17.01%
- المرونة "الجذع" :- حيث كان المتوسط القبلى 39.25 والمتوسط البعدى 44.10 والفرق بين المتوسطين -4.85 وكانت نسبة التحسن 12.35%
- المرونة "الحوض" :- حيث كان المتوسط القبلى 22.25 والمتوسط البعدى 20.15 والفرق بين المتوسطين 2.10 وكانت نسبة التحسن 9.43%
- القدرة العضلية للرجلين " الوثب العمودي" :- حيث كان المتوسط القبلى 24.50 والمتوسط البعدى 37.40 والفرق بين المتوسطين -12.90 وكانت نسبة التحسن 520.65%
- وثبة المقص الأمامى :- حيث كان المتوسط القبلى 0.35 والمتوسط البعدى 3.50 والفرق بين المتوسطين -3.15 وكانت نسبة التحسن 900%
- الليب " الفجوة " :- حيث كان المتوسط القبلى 0.56 والمتوسط البعدى 3.86 والفرق بين المتوسطين -3.30 وكانت نسبة التحسن 589.2%
- الكومات :- حيث كان المتوسط القبلى 0.50 والمتوسط البعدى 3.39 والفرق بين المتوسطين -2.89 وكانت نسبة التحسن 578%

توضح سامية كامل الهجرسى (2004م) (4) أن التمرينات الفنية الإيقاعية يتعامل فيها الجسم البشرى مع القوانين الطبيعية والميكانيكية والفسولوجية والنفسية والتربوية فى أعلى صورها وهذا يعنى إرتباط التمرينات الفنية الإيقاعية بالعلوم التطبيقية المختلفة من جانب وبالنسبة للجانب الجوهري الآخر فهو الترابط والتناغم بين الإبداع الحركى والإبداع الموسيقى حيث تعتبر الموسيقى أحد المثيرات التى تكسب دوراً هاماً فى فاعلية الأداء الحركى كما تعمل على نمو القدرات الإبداعية والأحاسيس الذاتية داخل الفرد ، وهذا يتفق مع دراسة ريم محمد الدسوقى (2002م)، هاريت سالبتش واخرون Hareit S. & el,at " (2007) بذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدي) للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثانى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدي) للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدي.
- يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى قياسات مستوى أداء المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت ما بين (-19.52 : -1.035) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05.
- التوافق "الذراعين مع الرجلين" :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 12.99 والانحراف المعياري 2.92 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدي 11.06 والانحراف المعياري 1.50 وكانت قيمة ت 3.016
- الرشاقة :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 15.51 والانحراف المعياري 0.859 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدي 14.13 والانحراف المعياري 0.784 وكانت قيمة ت 5.440
- المرونة "الجزع" :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 22.30 والانحراف المعياري

- 2.10 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 21.45 والانحراف المعيارى 1.90 وكانت قيمة ت 1.428
- المرونة "الحوض" :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 22.30 والانحراف المعيارى 2.10 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 21.45 والانحراف المعيارى 1.90 وكانت قيمة ت 1.428
- القدرة العضلية للرجلين " الوثب العمودي " :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 24.35 والانحراف المعيارى 1.95 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 30.50 والانحراف المعيارى 2.41 وكانت قيمة ت -7.48
- وثبة المقص الأمامى :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 0.34 والانحراف المعيارى 0.135 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 2.27 والانحراف المعيارى 0.480 وكانت قيمة ت 17.02
- الليب " الفجوة " :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 0.57 والانحراف المعيارى 0.183 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 2.43 والانحراف المعيارى 0.393 وكانت قيمة ت - 18.67
- الكومات :- حيث المتوسط الحسابى فى القياس القبلى 0.50 والانحراف المعيارى 0.107 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 2.21 والانحراف المعيارى 0.533 وكانت قيمة ت - 14.59
- يتضح من جدول (6) أن جميع قياسات مستوى أداء المهارات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (2.14% : 567.6%).
- التوافق "الذراعين مع الرجلين" :- حيث كان المتوسط القبلى 12.99 والمتوسط البعدى 11.06 والفرق بين المتوسطين 1.932 وكانت نسبة التحسن 14.87%
- الرشاقة :- حيث كان المتوسط القبلى 15.51 والمتوسط البعدى 14.13 والفرق بين المتوسطين 1.37 وكانت نسبة التحسن 8.83%
- المرونة "الجذع" :- حيث كان المتوسط القبلى 39.35 والمتوسط البعدى 40.30 والفرق

- بين المتوسطين -0.95 وكانت نسبة التحسن 2.14%
- المرونه "الحوض" :- حيث كان المتوسط القبلى 22.30 والمتوسط البعدى 21.45 والفرق بين المتوسطين 0.85 وكانت نسبة التحسن 3.81%
- القدرة العضلية للرجلين " الوثب العمودي " :- حيث كان المتوسط القبلى 24.35 والمتوسط البعدى 30.50 والفرق بين المتوسطين -5.09 وكانت نسبة التحسن 24.22%
- وثبة المقص الأمامى :- حيث كان المتوسط القبلى 0.34 والمتوسط البعدى 2.27 والفرق بين المتوسطين -1.93 وكانت نسبة التحسن 567.6%
- الليب " الفجوة " :- حيث كان المتوسط القبلى 0.57 والمتوسط البعدى 2.43 والفرق بين المتوسطين -1.86 وكانت نسبة التحسن 326.3%
- الكومات :- حيث كان المتوسط القبلى 0.50 والمتوسط البعدى 2.21 والفرق بين المتوسطين -1.71 وكانت نسبة التحسن 342%

توضح ريم محمد الدسوقي (2010م) (3) أن المهارات الحركية تمثل القاعدة الأساسية لممارسة أى نشاط رياضى وضماناً لتحسين عملية التعلم التى تهدف إلى إكتساب التلاميذ القدرات اللازمة لممارسة النشاط المناسب له ويتأسس على ذلك إتقان الطفل للمهارات الحركية وصولاً للبطولة و المستوى الجيد، وهذا يتفق مع عطيات محمد السيد (2010م)، وعد عبد الرحيم فرحان (2013م) بذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على : توجد فروض ذات دلالة دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الايقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية - الضابطة) فى مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الايقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية
- يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين بين المجموعتين

التجريبية والضابطة فى قياسات مستوى أداء المهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت بين (9.57:2.29) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05.

- التوافق "الذراعين مع الرجلين" :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 9.73 والانحراف المعيارى 1.14 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة كان 11.60 والانحراف المعيارى 1.50 وكانت قيمة ت -3.14
- الرشاقة :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 12.92 والانحراف المعيارى 0.797 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 14.13 والانحراف المعيارى للمجموعة الضابطة كان 0.784 وكانت قيمة ت -4.85
- المرونة "الجزع" :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 44.10 والانحراف المعيارى 1.88 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 40.30 والانحراف المعيارى للمجموعة الضابطة كان 2.83 وكانت قيمة ت 4.99
- المرونة "الحوض" :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 20.15 والانحراف المعيارى 1.53 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى 21.45 والانحراف المعيارى للمجموعة الضابطة كان 1.90 وكانت قيمة ت -2.37
- القدرة العضلية للرجلين " الوثب العمودي" :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 37.40 والانحراف المعيارى 5.32 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة كان 30.50 والانحراف المعيارى 2.41 وكانت قيمة ت 5.62
- وثبة المقص الأمامى :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 3.50 والانحراف المعيارى 0.427 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة كان 2.27 والانحراف المعيارى 0.480 وكانت قيمة ت 8.59
- الليب " الفجوة " :- حيث نجد أن المتوسط الحسابى فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 3.86 والانحراف المعيارى 0.541 والمتوسط الحسابى فى القياس البعدى للمجموعة

- الضابطة كان 2.43 والانحراف المعياري 0.393 وكانت قيمة ت 9.55
- **الكومات :-** حيث نجد أن المتوسط الحسابي فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية كان 3.39 والانحراف المعياري 0.321 والمتوسط الحسابي فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة كان 2.21 والانحراف المعياري 0.533 وكانت قيمة ت 8.51
- يتضح من جدول (8) نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياسات مستويات الأداء المهارى قيد البحث كما يتضح وجود فروق فى نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستويات الأداء المهارى حيث تراوحت تلك الفروق ما بين اقل فرق (5.62%) إلى أعلى فروق (332.4%).
- **التوافق "الذراعين مع الرجلين" :-** حيث نجد أن كان المتوسط القبلى للمجموعة التجريبية كان 12.88 والمتوسط البعدى 9.73 وكانت نسبة التحسن 24.45% المتوسط القبلى للمجموعة الضابطة كان 12.99 والمتوسط البعدى 11.06 وكانت نسبة التحسن 14.87% وكان فرق نسبة التحسن 9.58%
- **الرشاقة :-** حيث نجد أن كان المتوسط القبلى للمجموعة التجريبية كان 15.57 والمتوسط البعدى 12.92 وكانت نسبة التحسن 17.01% المتوسط القبلى للمجموعة الضابطة كان 15.51 والمتوسط البعدى 14.13 وكانت نسبة التحسن 8.83% وكان فرق نسبة التحسن 8.18%
- **المرونة "الجذع" :-** حيث نجد أن كان المتوسط القبلى للمجموعة التجريبية كان 39.25 والمتوسط البعدى 44.10 وكانت نسبة التحسن 12.35% المتوسط القبلى للمجموعة الضابطة كان 39.35 والمتوسط البعدى 40.30 وكانت نسبة التحسن 2.14% وكان فرق نسبة التحسن 10.21%
- **المرونة "الحوض" :-** حيث نجد أن كان المتوسط القبلى للمجموعة التجريبية كان 22.25 والمتوسط البعدى 20.15 وكانت نسبة التحسن 9.43% المتوسط القبلى للمجموعة الضابطة كان 22.30 والمتوسط البعدى 21.45 وكانت نسبة التحسن 3.81% وكان فرق نسبة التحسن 5.62%

- القدرة العضلية للرجلين " الوثب العمودي " :- حيث نجد أن المتوسط القبلي للمجموعة التجريبية كان 24.50 والمتوسط البعدي 37.40 وكانت نسبة التحسن 52.65% المتوسط القبلي للمجموعة الضابطة كان 24.35 والمتوسط البعدي 30.50 وكانت نسبة التحسن 24.22% وكان فرق نسبة التحسن 28.43%
 - وثبة المقص الأمامي :- حيث نجد أن المتوسط القبلي للمجموعة التجريبية كان 0.35 والمتوسط البعدي 3.50 وكانت نسبة التحسن 900% المتوسط القبلي للمجموعة الضابطة كان 0.34 والمتوسط البعدي 2.27 وكانت نسبة التحسن 567.6% وكان فرق نسبة التحسن 332.4%
 - الليب " الفجوة " :- حيث نجد أن المتوسط القبلي للمجموعة التجريبية كان 0.56 والمتوسط البعدي 3.86 وكانت نسبة التحسن 589.2% المتوسط القبلي للمجموعة الضابطة كان 0.57 والمتوسط البعدي 2.43 وكانت نسبة التحسن 326.3% وكان فرق نسبة التحسن 262.9%
 - الكومات :- حيث نجد أن المتوسط القبلي للمجموعة التجريبية كان 0.50 والمتوسط البعدي 3.39 وكانت نسبة التحسن 578% المتوسط القبلي للمجموعة الضابطة كان 0.50 والمتوسط البعدي 2.21 وكانت نسبة التحسن 342% وكان فرق نسبة التحسن 236%
- يرى محمود إسماعيل الهامشي (2018م) (8) حيث نجد أن أسس تدريس التمرينات ليس هناك طريقة معينة ثابتة يمكن القول بانها أحسن الطرق وأفضلها وعموماً الطريقة تتغير حسب صعوبة المادة المقدمة ويمكن إستخدام عدة طرق حتى يمكن تحقيق الهدف المراد من عملية التعليم وهو إتقان الأداء، وهذا يتفق مع دراسة كلاً من عطيات محمد السيد (2010م)، وعد عبد الرحيم فرحان (2013م) بذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية - الضابطة) فى مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

الإستنتاجات :

- فى ضوء نتائج التحليل الوصفى وفى حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكنت الباحثة التوصل إلى الإستخلاصات التالية:
- برنامج التمرينات الغرضية له تأثير إيجابى على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية (عينة البحث) ويتضح ذلك فى نسب التحسن حيث حققت القيم دلالات مرتفعة
 - تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
 - برنامج التمرينات الغرضية أثر إيجابياً على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية فى المتغيرات البدنية (التوافق "الذراعين مع الرجلين"، الرشاقة، المرونة "الجذع"، المرونة "الحوض"، القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودى")
 - برنامج التمرينات الغرضية أثر إيجابياً على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى فى المهارات الحركية (وثبة المقص الأمامي، الليب "الفجوة"، الكومات)

التوصيات :

- فى ضوء نتائج وإستخلاصات البحث توصى الباحثة بالتوصيات الآتية:
- ضرورة إستخدام التمرينات الغرضية داخل مناهج وبرامج التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية.
 - إعداد وتوعية وتأهيل مدرس التربية الرياضية بأهمية استخدام التمرينات الغرضية داخل درس التربية الرياضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد محمود قنقيلة : تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على درجة أداء بعض المهارات الاساسية للجمباز يدرس التربية الرياضية للصف الأول الاعدادى، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

2. ريم محمد الدسوقي : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للاعبات الجباز، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد 13، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (2009م)
3. ريم محمد الدسوقي : تأثير برنامج (تعليمي - تدريبي) للتدريبات المشابهة لأداء على درجة الجملة الإجبارية لجهاز الحركات الارضية المبتدئات فى الجباز تحت 7 سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (2010م)
4. سامية كامل الهجرسي : التمرينات الايقاعية والجباز الإيقاعي. المفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة. (2004م)
5. عزيزة سمير شلبي (2012م) : برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الأساسية فى ألعاب القوى للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
6. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط4، منشئة المعارف، الإسكندرية. (2003م)
7. عطيات محمد السيد : تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (2010م)
8. محمود اسماعيل الهامشي : "التمرينات والعروض الرياضية" مركز الكتاب الحديث، ط1، القاهرة. (2018م)
9. وعد عبد الرحيم فرحان : تأثير تمرينات خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية فى الجمناستك الفنى للرجال، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، العراق. (2013م)
10. ياسر موسى كمال (2007م) : تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لناشى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. **Bart Conner (2006)** : International Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December.
12. **Hareit S. & el,at. (2001)** : The effect of attempted Ballistic training on the forth of speed movement , The journal of pp. 22-298 .

13. **Inter national
Gymnastic federation
(2009)** : Cod of points for men's artisti
gymnastics competition sat world
champion ships Olympic games inter
continental competitions events with
inter national participants. Edition.