

ملخص البحث

- اللغة العربية

- اللغة الأجنبية

## ملخص البحث

### عنوان البحث :

تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء  
المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن رياضة الجمناز من الرياضات الفردية البالغة الصعوبة حيث يعتمد الوصول فيها إلى مستوى عالى من الأداء الفنى مع توافر قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية وعضلية لدى الطالبات. والتي تتميز باشمالها على عدد كبير من الحركات مختلفة الصعوبة ومختلفة الأداء من حيث الشكل ، وشكل العمل العضلى ، ومن خلال ذلك نجد أن رياضة الجمناز يتطلب الأداء فيها امتلاك اللاعب أو اللاعبة قدرأ من التوافق العضلى العصبي وقدر امتلاك هذه الخاصية تتحدد درجة مهارة اللاعب أو اللاعبة.

ونظراً لما يتطلبه العمل على أجهزة الجمناز من تغيير سريع للاتجاهات والتحرك فى مستويات مختلفة أثناء أداء الجملة الحركية ، فإن ممارسة هذه الرياضة تتطلب بعض الصفات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية وأيضاً بعض السمات مثل السيطرة على الجسم والجرأة والشجاعة أثناء أداء الحركات وأيضاً التوقيت الصحيح أثناء الأداء.

ومما سبق يتضح أهمية القدرات التوافقية بالنسبة للجمناز حيث تساعد اللاعبة على استخدام جسمها بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة ، والانتقال من حركة لأخرى ، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم.

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تعليمي لجهاز عارضة التوازن وأثره على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط - ومن خلاله يمكن التعرف على :

- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط.
- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على رفع مستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي والبعدي.

#### عينة البحث :

(٣٠) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط تم تقسيمهم إلى (١٥) طالبة مجموعة تجريبية ، (١٥) طالبة مجموعة ضابطة.

وقد تم إجراء تجانس للعينة ككل وتكافؤ بين مجموعة البحث في المتغيرات التي يرى أنها قد تؤثر على دقة النتائج على النحو التالي :

- السن والطول والوزن.
- القدرات التوافقية قيد البحث.
- الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.
- استمارات استطلاع الرأي للخبراء.
- الاختبارات.

### التجربة الأساسية:

أ - قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٤/٣/١٣م وحتى ٢٠٠٤/٣/١٨م على مجموعة البحث قبل بدء التجربة الأساسية لمتغيرات البحث التالية:  
- قياس الطول والوزن والسن.

- اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

ب - قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على عينة البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٠٤/٣/٢٠م وحتى ٢٠٠٤/٥/٨م حيث كان المجموع الكلى لدروس البرنامج (١٤) درس بواقع درسين أسبوعياً، زمن الدرس (٩٠ق).

ج - قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى لمجموعة البحث فى الفترة من ٢٠٠٤/٥/٩م وحتى ٢٠٠٤/٥/١١م.

### المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الالتواء.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- اختبار (ت) T-test.

### الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج أمكن للباحثة استخلاص ما يلى:

- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى على القدرات التوافقية قيد البحث (توازن- رشاقة- سرعة- إحساس حركى).
- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى وفعال على مستوى الأداء المهارى للجلملة الحركية على عارضة التوازن من (مهارات- دورانات- وثبات- لفات- موازين وحركات انتقالية).

- تأثير التمرينات التوافقية التي احتوى عليها البرنامج على تحسن مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداء المهارى على الرغم من درجة صعوبة الأداء على هذا الجهاز بالنسبة لهذه المرحلة السنبة عينة البحث.

#### التوصيات :

- تهيئة المناخ التعليمى لإعطاء الفرصة للطالبة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بكل نشاط وكل جهاز من الأجهزة من بداية الصف الأول بالكلية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول القدرات التوافقية للتعرف على مدى أهميتها وكيفية تنميتها للأداء على باقى أجهزة جمباز البنات.
- استخدام القدرات التوافقية كلها وتنميتها ومعرفة تأثير على الأجهزة الأربعة للبنات.