

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

- ١- نتائج خاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الابتكار الحركي .
- ٢- نتائج خاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء التكنيكي لجهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

ثانياً : مناقشة النتائج

- ١- مناقشة النتائج الخاصة بتأثير البرنامج المقترح على الابتكار الحركي .
- ٢- مناقشة النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء التكنيكي لجهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج

اولا : عرض النتائج :

للحصول على النتائج والتحقيق من صحة الفروض قدمت الباحثه النتائج وفقا لمحورين على النحو التالي :

- (١) نتائج خاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الابتكار الحركي .
- (٢) نتائج خاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح مع الأداء التكنيكي لجهازى عارضة التوازن والحركات الارضية .

١- النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الابتكار الحركي :

جدول رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى عدد أوضاع الطلاقة
والمرونة والأصالة فى اختبار القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة

(ن = ١٦)

البيان التغيير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	% معدل التغيير	قيمة ت
	قبلى	بعدي	قبلى	بعدي	قبلى	بعدي	قبلى	بعدي			
١ الطلاقة - عدد الأوضاع	٩	٢٤١٨٨	٣١٢	٣٨٦٨	٥	١٨	١٥	٢٨	١٥١٨٨	١٦٩	١٣١٤٤
٢ المرونة - عدد الأوضاع	١٣١٢٥	٣٠٦٨٨	٤٠٦٤	٦١١٨	٧	٣٠	٢٠	٣٨	١٧٥٦٢	١٣٤	١٥٢١١
٣ الأصالة - عدد الأوضاع	صفر	٢١٢٥	صفر	١٠٨٨	صفر	١	صفر	٤٤	٢١٢٥	—	٧٨١٤

كل القيم دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلىة فى عدد أوضاع عناصر اختبار القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة ، حيث بلغت نسبة التحسن فى عنصر الطلاقة ١٦٩٪ وقيمة ت ١٣١٤٤ ، وعنصر المرونة ١٣٤٪ وقيمة ت ١٥٢١١ ، كما حدث تحسن ايجابى ملموس فى عنصر الاصالة حيث أن هذا العنصر لم يظهر فى القياس القبلى وبلغت قيمة ت ٧٨١٤ .

(٧٨)

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في عدد الأوضاع الأساسية للمرونة في اختبار القدرة على الابتكار في التعبير بالحركة

(ن = ١٦)

٢	البيان المتغير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	% معدل التغير	قيمة ١
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
١	المرونة - عدد الأوضاع الأساسية	٤	٢١٢٥	صفر	٣٤٢	٢	٤	٣	٤	١٨٧٥	٨٨	٢١٩٥٨

(١) قيمة " ت " داله عند ٠٠٠١ ر

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي في عدد الأوضاع الأساسية لعنصر المرونة في اختبار القدرة على الابتكار في التعبير بالحركة ، حيث بلغت نسبة التحسن ٨٨٪ وقيمة ت ٢١٩٥٨ .

(٧٩)

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعدد الأوضاع
غير المعبرة للطلاقة والمرونة في اختبار القدرة على
الابتكار في التعبير بالحركة

(ن = ١٦)

البيان التغيير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	% معدل التغيير	قيمة ت
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
١ الطلاقة - عدد الأوضاع الغير معبرة	٣١٨٨	٣٨٧٥	١٠٤٧	٧١٩	٢	٣	٥	٥	٦٨٨	٢٢	٢٠٣٣
٢ المرونة - عدد الأوضاع الغير معبرة	٣٣١٢	٤	١٦٢١	١٢١١	١	٢	٦	٦	٦٨٨	٢١	١٩٦٣

قيمة "ت" غير دال عند ٠.٥

يتضح من جدول (٣) أنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين القياسات
البعدية عن القياسات القبلية لعدد الأوضاع الغير معبره للطلاقة والمرونة في
اختبار القدرة على الابتكار في التعبير بالحركة ، حيث بلغ معدل التغيير
لعنصر الطلاقة ٢٢٪ وقيمة "ت" ٢٠.٣٣ ، أما عنصر المرونة فبلغ معدل
التغيير له ٢١٪ وقيمة "ت" ١٩.٦٣ ، ومن هنا يتضح تحسنا في عنصر
الطلاقة والمرونة نظرا لقلة عدد الأوضاع الغير معبره .

(٨٠)

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعدد الأوضاع
المكررة للطلاقة والمرونة فى اختبار القدرة على
الابتكار فى التعبير بالحركة

(ن = ١٦)

البيان التغيير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	% معدل التغير	قيمة ت
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
١ الطلاقة - عدد الأوضاع المكررة	٨٨١٢	٣١٢٥	٢٤٨٢	١٧٤٦	٦	٢	١٤	٧	٥٦٨٨	١٨٢	٧٥٧١
٢ المرونة - عدد الأوضاع المكررة	٩٨١٢	٥٥	٣٥٨٢	٣٠٦٦	٤	٣	١٥	٩	٤٣١٢	٧٨	٥١٦٣

كل القيم داله عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية
عن القياسات القبليه لعدد الأوضاع المكررة للطلاقة والمرونة فى اختبار القدرة
على الابتكار فى التعبير بالحركة حيث بلغ معدل التغير لعنصر الطلاقة ١٨٢٪
وقيمة " ت " ٧٥٧١ بينما بلغ معدل التغير لعنصر المرونة ٧٨٪ وقيمة " ت "

٥١٦٣

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى الطلاقة
والمرونة والأصالة والدرجة الكلية فى اختبار القدرة
على الابتكار فى التعبير بالحركة

(ن = ١٦)

البيان التغير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	معدل التغير	قيمة ت
	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى			
١ الطلاقة	٢٦٢٥	١١٥٠٠	١٠٨٨	١٨٩٧	١	٧	٤	١٤	٨٨٧٥	٣٣٨	٢٠٧٨٧
٢ المرونة	٤٣٧٥	١٦٨٧٥	١٣٦	١٧٤٦	٢	١٤	٧	١٩	١٢٥	٢٨٦	٤٨٤١٢
٣ الأصالة	صفر	٢١٢٥	صفر	١٠٨٨	صفر	١	صفر	٤	٢١٢٥	—	٧٨١٤
٤ الدرجة الكلية للابتكار	٧	٣٠٥	٢٣٠٩	٤٠٥	٣	٢٢	١١	٣٧	٢٣٥	٣٣٦	١٥٢١١

(١) كل القيم دالة عند مستوى ٠٠٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية فى الطلاقة والمرونة والأصالة والدرجة الكلية فى اختبار القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة ، حيث بلغت نسبة التحسن فى عنصر الطلاقة ٣٣٨٪ وقيمة " ت " ٢٠٧٨٧ ، وفى عنصر المرونة ٢٨٦٪ وقيمة " ت " ٤٨٤١٢ ، كما حدث تحسن ايجابى لموس فى عنصر الأصالة حيث أن هذا العنصر لم يظهر فى القياس القبلي وبلغت قيمة " ت " ٧٨١٤ ، وبلغت نسبة التحسن للدرجة الكلية للابتكار ٣٣٦٪ وبلغت قيمة " ت " ١٥٢١١ .

٢- النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء التكنيكي لجهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لعناصر الأداء^٣
فى الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن

(ن = ١٦)

١	قيمة معدل التغير %	الفرق	أفضل مستوى		أقل مستوى		الانحراف المعياري		المتوسط		البيان التفسير
			قبلى	بعدي	قبلى	بعدي	قبلى	بعدي	قبلى	بعدي	
٧٣٤٢	٦٣	٢٠٦	٩	٦	٢	صفر	٢٢٢٧	٢٢١٨	٥٢١	٣٢٥	الأداء الفنى والمدى والقوام السليم
٩٩٤٨	٤٢	١٥٦	٩	٨	١	صفر	٢٧٣	٢٤٦	٥٢١	٣٧٥	دقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة
٥٧٨٣	٥٦	١٩٤	٨	٧	٢	صفر	٢١٥	٢١٦	٥٤١	٣٤٧	طيران عالى واسع للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائرة والنهيات
٥٩٢٦	٥٧	١٧٥	٨	٨	صفر	صفر	٢٨٦	٢٦٩	٤٨١	٣٠٦	هبوط مؤكدا ثابت
١٢٢٨٩	١١٠	٣٣١	٩	٧	٢	صفر	٢٦٥	٢٥٣	٦٣١	٣٠٠	الثقة أثناء أداء مثالى
٩٣٥٨	٦٠	١٠١٩	٢٣	٣٢	١	١	١١٩	١٠٩٥	٢٧١٦	١٦٩٧	المجموع الكلى

كل القيم داله عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلى لعناصر الأداء^٣ فى الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن ، حيث بلغت نسبة التحسن فى الأداء الفنى والمدى والقوام السليم ٦٣٪ وبلغت قيمة " ت " ٧٣٤٢ ، ودقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة ٤٢٪ ، وقيمة " ت " ٩٩٤٨ ، والطيران العالى الواسع للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائرة والنهيات ٥٦٪ وقيمة " ت " ٥٧٨٣ ، والهبوط المؤكدا الثابت ٥٧٪ وقيمة " ت " ٥٩٢٦ ، والثقة أثناء أداء مثالى ١١٠٪ وقيمة " ت " ١٢٢٨٩ ، بينما بلغت نسبة التحسن فى المجموع الكلى لعناصر الاداء^٣ ٦٠٪ وقيمة " ت "

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر
التركيب في الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن

(ن = ١٦)

١	معدل التغير	الفرق	أفضل مستوى		أقل مستوى		الانحراف المعياري		المتوسط		٢	البيان
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
٧١٠٣	٢٠٧	١١٦	٣	٣	٥	صفر	٠.٨	١٠٣	١٢٢	٥٦	١	توزيع متدرج الصعوبة
٣٣٤٧	٣٣٥	٦٧	٣	١	صفر	صفر	١.٠٩	٠.٤١	٠.٨٧	٠.٢	٢	تركيب متنوع للعناصر المختلفة والوصلات والصعوبات
٧٩١١	٢٧٦	١٣٨	٣	١	صفر	صفر	١.٠٤	٠.٥٢	١.٧٨	٥٥	٣	استخدام المساحات والاتجاهات والفراغات
٦١٤٨	٢٣٤	١٣١	٣	١	صفر	صفر	١.١	٠.٥١	١.٨٧	٥٦	٤	الايقاع والتوقيت
٥١٧٩	٢٥٠	٥٤٢	١٢	٦	٥	صفر	٣.٦٩	٢.٠٢	٦.٣٣	١٨١	٥	مجموع التركيب

(١) كل القيم داله عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعناصر التركيب في الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن ، حيث بلغت نسبة التحسن للتوزيع متدرج للصعوبة ٢٠٧٪ وقيمة " ت " ٧١٠٣ ، والتركيب المتنوع للعناصر المختلفة والوصلات والصعوبات ٣٣٥٪ وقيمة " ت " ٣٣٤٧ ، واستخدام المساحات والاتجاهات والفراغات ٢٧٦٪ وقيمة " ت " ٧٩١١ ، والايقاع والتوقيت ٢٣٤٪ وقيمة " ت " ٦١٤٨ ، وبلغ نسبة التحسن لمجموع التركيب في الجملة الحركية ٢٥٠٪ بينما بلغت قيمة " ت " ٥١٧٩ .

جدول رقم (٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر
الجملة مجتمعة على جهاز عارضة التوازن

(ن = ١٦)

٢	البيان المتنبر	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفروق	٪ معدل التغير	قيمة ا ت
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
١	التركيب	١٦٣٨	١١٨١	٣٥٧	٢٠١	صفر	صفر	١٠٥	٦	٤٥٦	٢٥٢	٨٠٨٥*
٢	الأداء	٢٧١٦	١٦٩٧	١١٩	١٠٩٥	١	١	٤٣	٣٢	١٠٩	٦٠	٩٣٥٨*
٣	الصعوبات	١٤٦٣	١٤٦٣	٤٧٦	٤٧٦	٦	٦	٢٢	٢٢	صفر	صفر	صفر
٤	المجموع الكلي	٤٧٧٢	٣٣٤١	١٨٠٨	١٥٥١	٩	٩	٥٨	٢١٥	٤٣١	٤٣	١٠٦٩٣*

(١) دال عند ٠٠٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعناصر الجملة مجتمعة على جهاز عارضة التوازن ، حيث بلغت نسبة التحسن في التركيب ٢٥٢٪ وقيمة " ت " ٨٠٨٥ ، وفي الأداء ٦٠٪ وقيمة " ت " ٩٣٥٨ ، والمجموع الكلي لعناصر الجملة ٤٣٪ وقيمة " ت " ١٠٦٩٣ .

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر الأداء
في الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية

(ن = ١٦)

البيان	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	% معدل التغير	قيمة ت
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
١ الاداء الفنى والمدى والقوام السليم	٤٠٠	٦١٩	١٦٣	٢١	١	٢	٧	٩	٢١٩	٥٥	٧٨٩٢
٢ دقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة	٤٠٠	٦٠٦	١٧٥	٢٢٦	١	١	٧	٩	٢٠٦	٥٢	٨٨٨٣
٣ طيران عالي واسع للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائفة والنهائيات	٣٨١	٥٨١	٢٢٢	٢٢٤	صفر	١	٨	٩	٢	٥٢	٦٦٠٦
٤ هبوط موكد ثابت	٣٩٤	٥٧٥	٢٥٤	٢٤٦	صفر	١	٨	٩	١٨١	٤٦	٥٦٨
٥ الثقة أثناء أداء مثالي	٤٠٠	٧١٢	٢٥	٤١	١	٢	٨	٢	٣١٢	٧٨	٢٨٨٤
٦ المجموع الكلي	١٩٧٥	٢٩٨١	٩٦٢	١٠٥	٣	٧	٣٦	٤٥	١٠٠٦	٥١	١٠١٧

كل القيم داله عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبليه لعناصر الأداء في الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية، حيث بلغت نسبة التحسن في الأداء الفنى والمدى والقوام السليم ٥٥٪ وبلغت قيمة "ت" ٧٨٩٢ ، دقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة ٥٢٪ ، وقيمة "ت" ٨٨٨٣ ، والطيران العالى الواسع للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائفة والنهائيات ٥٢٪ وقيمة "ت" ٦٦٠٦ ، والهبوط المؤكد الثابت ٤٦٪ وقيمة "ت" ٥٦٨ ، والثقة أثناء أداء مثالي ٧٨٪ وقيمة "ت" ٢٨٨٤ ، بينما بلغت نسبة التحسن في المجموع الكلي لعناصر الأداء ٥١٪ وقيمة "ت" ١٠١٧

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر التركيب
في الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية

٢	البيان المتغير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	٪ معدل التغير	قيمة ١ ت
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
١	توزيع متدرج الصعوبة	٠.٨١	٢٣١	٠.٨٣	١١٨	صفر	صفر	٢	٤	١٥	١٨٥	٧٥٣٩
٢	تركيب متنوع للعناصر المختلفة والوصلات والصعوبات	٠.٣١	١٨٧	٠.٤٨	١٠٧	صفر	صفر	١	٤	١٥٦	٥٠٣	٨٨٧٦
٣	استخدام المساحات والاتجاهات والفراغات	٠.٣٨	٢٢٢	٠.٥	١٠٥	صفر	صفر	١	٤	١٨٤	٤٨٤	٩٥٩٦
٤	الاتباع والتوقيت	٠.٣٨	٢٣٤	٠.٦٢	١١٤	صفر	صفر	٢	٤	١٩٧	٥١٨	٧٨١٤
٥	مجموع التركيب	١.٨٨	٨٧٥	١.٨٩	٤١٣	صفر	صفر	٥	٦	٦٨٨	٣٦٦	١٠٥٠٧

(١) كل القيم دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعناصر التركيب في الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية ، حيث بلغت نسبة التحسن للتوزيع متدرج للصعوبة ١٨٥ ٪ وقيمة " ت " ٧٥٣٩ ، والتركيب المتنوع للعناصر المختلفة والوصلات والصعوبات ٥٠٣ ٪ وقيمة " ت " ٨٨٧٦ ، واستخدام المساحات والاتجاهات والفراغات ٤٨٤ ٪ وقيمة " ت " ٩٥٩٦ ، والايقاع والتوقيت ٥١٨ ٪ وقيمة " ت " ٧٨١٤ ، وبلغ نسبة التحسن لمجموع التركيب في الجملة الحركية ٣٦٦ ٪ بينما بلغت قيمة " ت "

جدول رقم (١١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر
الجملة مجتمعة على جهاز الحركات الأرضية

٢	البيان التغيير	المتوسط		الانحراف المعياري		أقل مستوى		أفضل مستوى		الفرق	% معدل التغيير	قيمة ت
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
١	التركيب	١٨٨	٨٧٥	١٨٩	٤١٣	صفر	٢٥	١٦	٦٨٨	٣٢٦	١٥٠٧*	
٢	الأداء	١٩٣١	٢٩٩٤	١٠٤٢	١١٠٣	١	٧	٣٦	١٠٦٢	٥٥	١٥٤٣*	
٣	المعوية	١٥١٩	١٧٦٦	٣٩٦	٤٥٦	٧	٨٥	٢٤	٢٤٧	١٦	١٩٨	
٤	المجموع الكلي	٣٥٨٧	٥٦٣٤	١٣٠٨	١٧٢٥	١٣	١٥	٢٤٥	٢٠٤٧	٥٧	١٥٠٨*	

قيمة ت دال عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١١) حدوث تحسنا واضحا في عناصر الجملة مجتمعة ،
فقد وصل معدل التغيير الايجابي في عنصر التركيب ٣٣٦٪ وقيمة " ت " ١٠٥٠٧* ،
وعنصر الأداء ٥٥٪ وقيمة " ت " ١٠٥٤٣* ، وبلغت نسبة التحسن في المجموع
الكلي لعناصر الجملة مجتمعة ٥٧٪ ، بينما بلغت قيمة " ت " ١١٥٠٨* .

ثانيا : مناقشة النتائج :

سوف تتناول الباحثة تفسير النتائج من خلال محورين أساسيين :

- (١) مناقشة النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الابتكار الحركي
- (٢) مناقشة النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريجي المقترح على الأداء التكنيكي لجهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

١- مناقشة النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الابتكار الحركي :

أظهرت الدراسات النظرية كذلك الدراسات المرتبطة أهمية القدرة على التفكير الابتكاري أو الابتكار الحركي للارتقاء بمستوى الأداء الحركي سواء على مستوى الأداء لطالبات وطلبة كليات التربية الرياضية أو تلاميذ المدارس ، الا أنه لم يتطرق البحث عن أهمية الابتكار بنوعية فى الأنشطة الرياضية المتنوعة خاصة الأنشطة الفنية التى تعتبر عنصر الابتكار فيها عنصر أساسى وهام ، هذا ما دعى الباحثة الى الاهتمام بالكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح للرقص الحديث، والذي يعتبر عنصر الابتكار فيه من الدعائم الأساسية فى جميع جوانبه الفنيـــــه تأثيره على الابتكار الحركي لدى لاعبات المنتخب القومى للجماز .

وقد أظهرت نتائج البحث الحالى كما هو موضح بجدول (١) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعديه عن القياسات القبليه فى عدد أوضاع جميع عناصر اختبار القدرة على الابتكار فى التعبير بالحركة - الطلاقة ، المرونة ، الأصالة - ، حيث تراوح أقل مستوى بين القياس القبلى والبعدى للطلاقة ما بين (١٨ ، ٥) ، بينما تراوح أفضل مستوى لعدد أوضاع الطلاقة ما بين (٢٨ ، ١٥) ، وبلغت قيمة "ت" ١٣ر١٤٤ ، حيث بلغت نسبة التحسن ١٦٩٪ ، أما عدد الأوضاع فى عنصر المرونة قد تراوح أقل مستوى بين القياسات القبليه والبعديه ما بين (٢٠ ، ٧) ، بينما تراوح أفضل مستوى ما بين (٣٨ ، ٢٠) ، وبلغت قيمة "ت" ١٥ر٢١١ ، حيث بلغت نسبة التحسن ١٣٤٪ ، كما حدث تحسنا ايجابيا فى عنصر الأصالة حيث أن هذا العنصر لم يظهر فى القياس القبلى على الاطلاق،

حيث تراوح أقل مستوى بين القياس القبلي والبعدي (صفر ، ١) ، بينما تراوح أفضل مستوى ما بين (صفر ، ٤) ، وبلغت قيمة "ت" ٧٨١٤ ، وترى الباحثة أن الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة قد ترجع الى البرنامج التدريبيّ المقترح والذي أتاح الفرصة للاعبات لارتجال الحركات المتنوعة مع استخدام الأشكال المتناسقة وغير المتناسقة للجسم ، كذلك لما أتاحه البرنامج للربط بين الحركات من خلال الأفعال الديناميكية المتعددة ، و إتاحة الفرصة للتحرك من خلال الايقاعات المنتظمة أو الايقاعات الغير منتظمة ، والتشكيل التلقائي والنمو التابعى للحركة .

كما يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي عن القبلي في عدد الأوضاع الأساسية لعنصر المرونة حيث بلغت نسبة التحسن الى ٨٨٪ ، وقد يرجع هذا في المقام الأول الى البرنامج التدريبيّ المستخدم وحرية اختيار الأداة من الأوضاع المتعددة والمختلفة ونتيجة أيضا للخبرة المكتسبة من البرنامج .

وبدراسة جدول (٣) والذي يوضح أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة لعدد الأوضاع الغير معبره لعنصرى الطلاقة والمرونة ، وقد يرجع ذلك لما أتاحه البرنامج للتعبير عن الانفعالات المتعددة .

وبدراسة جدول (٤) يتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي عن القبلي لعدد الأوضاع المكرره للطلاقة والمرونة ، وترى الباحثة أن دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في كل من الطلاقة والمرونة قد يرجع الى زيادة خبرة اللاعبه بقدرتها على التعبير بعدد أكبر من الأوضاع نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبيّ المقترح مما يتيح الفرصة لتكرار أكبر للأوضاع .

أظهرت نتائج البحث الحالي كما هو موضح بجدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة لكل من الطلاقة والمرونة والأصالة والدرجة

الكلية للابتكار لصالح القياسات البعدية ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة لكافة المتغيرات التي تضمنها الجدول دالة عند ٠.٠٠١ و ترى الباحثة أن الفروق بين القياسات القبلية والبعدية قد ترجع الى البرنامج التدريبي المقترح والذي أتاح الفرصة للاعبات لتنمية قدراتهن الابتكارية الحركية و ابراز مهارتهن بحرية وطلاقة من خلال ما أتاحه البرنامج من فرصة للأداء في اتجاهات متعددة بأشكال متنوعة و ايقاعات مختلفة سريعة و بطيئة مع اتاحة الفرصة للارتجال والتعبير عن الذات مع المصاحبة الموسيقية المتنوعة ، و تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت اليه دراسات كل من آمال مرسى (١٩٩٠) ، سهير عبد اللطيف (١٩٨٦) ، صفيحة محيي الدين (١٩٨٥) ، ساميه حسن (١٩٨٣) ، ثناء فؤاد (١٩٨٢) ، عفاف زهران (١٩٨١) ، وندا ديانا Wenda Diana (١٩٧٧) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات الى تحسن مستوى الابتكار الحركي نتيجة لاستخدام برامج الرقص الحديث المقترحة ، وبذلك يكون الفرض الأول من فروض البحث قد تحقق والذي ينص على :

" يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الابتكار الحركي للاعبات المنتخب القومي للجماز " .

٢- مناقشة النتائج الخاصة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء التكنيكي لجهازى عارضة التوازن ، والحركات الأرضية :

يوضح جدول رقم (٩ ، ٦) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية فى كل من عناصر الأداء فى الجملة الحركية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية - الأداء الفنى والمدى والقوام السليم ، دقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة ، طيران عالى واسع للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائرة والنهيات ، هبوط مؤكد ثابت ، ثقة أثناء أداء مثالى ، المجموع الكلى لعناصر الأداء - ، و ترى الباحثة أن نسبة التحسن فى الأداء الفنى والمدى والقوام السليم (٦٣ ٪) على جهاز عارضة التوازن بينما بلغت على جهاز الحركات

الأرضية (٥٥ ٪) يرجع الى التدريب من خلال البرنامج على استخدام المدى الواسع والضيق للمفاصل والمكان بما يتناسب مع نوع الحركة المؤداه ، والاستخدام الجيد للمساحات والفراغات والأبعاد المكانية المختلفة ، والتدريب على الاحساس بالفترة الزمنية التي تستغرقها الحركات وأنسب طاقة للأداء بفاعلية وبذلك يبرز امكانيات الفرد الفنية ، أما دقة الاتجاهات أثناء اللف حول المحاور المختلفة فقد بلغ نسبة التحسن على جهاز عارضة التوازن (٤٢ ٪) بينما بلغت نسبة التحسن على جهاز الحركات الأرضية (٥٢ ٪) ، وقد يرجع التحسن نتيجة لتكرار الحركات من أوضاع مختلفة والتركيز على استخدام الاتجاهات المختلفة للجسم والحركة للأمام أو للخلف أو للجانب أو مزيج من اتجاهات متنوعة ، والتركيز على الدورانات واللفات حول المحاور المختلفة - الأفقى ، الرأسى ، السهمى - أما عن الطيران العالى والواسع للأكروبات والقفزات والوثبات والحركات الطائيرة والنهائيات فبلغ نسبة التحسن على جهاز عارضة التوازن (٥٦ ٪) بينما بلغت نسبة التحسن على جهاز الحركات الأرضية (٥٢ ٪) وقد يرجع التحسن نتيجة استخدام المدى الواسع للمفاصل والمساحات المكانية واستخدام المستويات المختلفة - عالى ، متوسط ، منخفض - من أوضاع مختلفة - الوقوف ، الجلوس ، الرقود - مما أكسب اللاعب خبره تمكنها من تعديل شكل جسمها للشكل المثالى أثناء الأداء - هذا الى جانب التدريب على الوثبات المختلفة والقفزات من ارتفاعات مختلفة وربطها بالحركات الأكروباتية وذلك من خلال البرنامج التدريبى المقترح ، أما بالنسبة للهبوط الثابت المؤكد فقد تحسن مستوى الالعبات نظرا لاحتواء البرنامج على الحركات الفجائية تتبعها حركات معلقة الى جانب حركات السقوط المختلفة ، وتعويد اللاعب على الاستفادة من حركات الهبوط الخاطئة الى حركة جمالية بقدر الامكان ، الى جانب السيطرة على الجسم عند الهبوط من ارتفاعات مختلفة تحت تأثير الجاذبية الأرضية ، بجانب تعليم اللاعب الاحتفاظ بالتوازن قبل وأثناء الهبوط من خلال حركات التوازن الموضوعه بالبرنامج مما قد يؤثر تأثيرا ملحوظا على الجزء الأخير من حركات النهاية وكذلك استخدام أساسيات الرقص الحديث التى تعرضت لها الباحثه والتي من ضمنها عامل الثقة وعامل الخوف والتي اعتمد

عليها في البرنامج التدريبي ، حيث بلغت نسبة التحسن على جهاز عارضة التوازن (٥٧٪) ، بينما بلغت نسبة التحسن على جهاز الحركات الأرضية (٤٦٪) ، وترى الباحثة أن تحسن مستوى ثقة اللاعبه بنفسها قد تحقق من خلال الفهم الواضح لطبيعة التوتر والاسترخاء مما يسمح للاعبة بالهبوط والسقوط بأمان كذلك من خلال التأكيد على التكرارات الناجحة في الحركة ، الى جانب اتاحة الفرصة للارتجال والحرية في التعبير عما بداخلها ، واكتشاف القدرات الابتكارية الكامنه بداخلها مما يعطيها الثقة بالنفس ، واتاحة الفرصة للاختيار والتنظيم للوصول للكروجرافيا مما يكسب اللاعبه أداءً مثاليا بثقة ، وقد راعت الباحثة ذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح ، حيث بلغ نسبة التحسن في الثقة أثناء أداءه مثالي على جهاز عارضة التوازن (١١٠٪) بينما بلغ على جهاز الحركات الأرضية (٧٨٪) .

ومما سبق نلاحظ أن المجموع الكلي لعناصر الأداء قد تحسن نتيجة لتحسن عناصر الأداء السابقة ، حيث بلغت نسبة التحسن في المجموع الكلي للأداء على جهاز عارضة التوازن (٦٠٪) بينما بلغ نسبة التحسن في المجموع الكلي للأداء على جهاز الحركات الأرضية (٥١٪) .

وقد تراوحت نسب التحسن للمتغيرات السابقة على جهاز عارضة التوازن ما بين (٤٢٪ ، ١١٠٪) ، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٦٪ ، ٧٨٪) على جهاز الحركات الأرضية .

يوضح جدول (٧ ، ١٠) تحسنا واضحا للتوزيع المتدرج الصعوبة على كل من جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وذلك نتيجة لتعويد اللاعبه من خلال البرنامج التدريبي المقترح لربط العناصر الجمازية والعناصر الأكروباتية بالحركات الأساسية للرقص الحديث مع التنوع للصعوبات A.B.C.D. ، حيث بلغ نسبة التحسن على جهاز عارضة التوازن (٢٠٧٪) ، بينما بلغ نسبة التحسن على جهاز الحركات الأرضية (١٨٥٪) ، أما بالنسبة للتركيب المتنوع للعناصر

المختلفه والوصلات والصعوبات فبلغت نسبة التحسن على جهاز عارضة التوازن (٣٣٥ ٪) ، وعلى جهاز الحركات الأرضية (٥٠٣ ٪) وذلك من خلال الربط بين الحركات فى اطار واحد مع استخدام الأفعال الديناميكية المتعددة وكذلك من خلال التشكيل التلقائى والنمو التتابعى للحركة ، واستخدام الديناميكيات والتباينات الديناميكية ، وذلك من خلال البرنامج التدريبى المقترح ، وبلغ نسبة التحسن فى المساحات والاتجاهات والفراغات على جهاز عارضة التوازن (٢٧٦ ٪) أما بالنسبة لجهاز الحركات الأرضية فبلغت نسبة التحسن (٤٨٤ ٪) ، وذلك نظرا للاستخدام الجيد للمساحات المكانية والفراغات والابعاد والاتجاهات المختلفة وقد راعت الباحثة ذلك خلال البرنامج التدريبى المقترح ، وبالنسبة لعنصر الايقاع والتوقيت فبلغت نسبة التحسن على جهاز عارضة التوازن (٢٣٤ ٪) ، بينما بلغت نسبة التحسن على جهاز الحركات الأرضية (٥١٨ ٪) ، ونسبة التحسن قد ترجع الى احتواء البرنامج التدريبى على التحرك من خلال أنماط موسيقية متباينة سواء الايقاعات المنتظمة أو الايقاعات الغير منتظمة والتفاعل الجيد معها .

ومن خلال العرض السابق للجدولين (٦ ، ٩) والخاص بعناصر الأداء على جهاز عارضة التوازن وجهاز الحركات الأرضية ، والجدولين رقم (٧ ، ١٠) والخاص بعناصر التركيب على جهاز عارضة التوازن وجهاز الحركات الأرضية ، والجدولين (٨ ، ١١) والخاص بعناصر الجملة مجتمعه على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية ، يتحقق الفرض الثانى والثالث وينص على :

" يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز عارضة التوازن " .

" يؤثر البرنامج المقترح للرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز الحركات الأرضية " .