

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : الفروق ونسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية - موضوع الدراسة .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق وقيمة (ت)

ودلالاتها الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي (للتوافق - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن) بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسب التحسن (ن = ٢٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
التوافق	اختبار فليشمان	عدد المحاولات الصحيحة	٤٦٦	٧٨	٢٢٩	١٨٣	٩٠٨*
القدرة العضلية	الوثب العمودي الوثب العريض	سم	٣٢٠٤	٥٤٨	٢٣٩٢	٤٦٣	٥٤٣*
		سم	١٥١١٧	١٨٧٨	١٣٣٢٥	١٥٠٩٥	٣٥٧*
الرشاقة	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	ثواني	١٤٤٦	٨٣	١٦٥٠	٩٣	٧٩٥*
المرونة	القبضة ثنى الجذع اماما من الوقوف جلوس طويل ثنى الجذع اماما مرونة الكتفين مد الجذع من الانبطاح رفع الرجل اليميني اماما رفع الرجل اليميني جانبا رفع الرجل اليميني خلفا رفع الرجل اليسرى اماما رفع الرجل اليسرى جانبا رفع الرجل اليسرى خلفا	درجة	٢٣٨	١١٤	١٨٨	١٢٣	١٤٣*
		± درجة	٧٩٢	٤٤٦	١٦٣	٥٩٦	٤٠٥*
		درجة	٢٩٢	١٠٢	٢٢٥	١١٩	٢٠٥*
		سم	١٣٧	٢٧	١٧٧	٣٤	٤٤٢*
		سم	٦٣٥٠	٧٢٧	٥٥٠١	٨٥٥	٣٦٣*
		درجة	٣٣٨	٥٨	٢٢٥	٦٨	٦٠٧*
		درجة	٣٦٣	٥٨	٢٥٠	١٧٩	٢٨٨*
		درجة	٣٢٩	٥٥	١٩٦	٧٥	٦٨٦*
		درجة	٣٢٩	٦٢	٢١٣	٦٨	٦٠٥*
		درجة	٣٥٤	٦٦	٢٣٨	٦٥	٥٩٩*
درجة	٣١٧	٦٤	١٧١	٧٥	٧١٠*		
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثواني	٩٧٩	٦٢٤	٥٥٤	٤٠٢	٢٧٥*

* قيمة (ت) الجدولية (٢٠٧) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا لصالح القياسات البعديه فى جميع القدرات الحركيه - موضوع الدراسة (التوافق - القدره العضليه - الرشاقه - التوازن) وجميع اختبارات المرونه عدا القبة .

كما أظهرت النتائج وجود ارتفاع كبير فى معظم القدرات الحركيه لصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثه وجود هذه الفروق وهذا التحسن بالنسبه للقدرات الحركيه الى البرنامج التدريبي المقترح للرقص الحديث والباليه والذى أشتمل على حركات انتقالية (كالمشى والجري والفجوه والقفز والوثب وخطوه الحصان والانزلاق - الحجل) وحركات تؤدي من الثبات (كالمرجه والارتداد والمد والتوازن والسقوط - الدوران) . الى جانب احتوائه ايضا على المهارات الأساسية للباليه مثل حركات الثنى والمد والرفع والوثبات المختلفه والتي ساهمت بقدر كبير فى تحسن القدرات الحركيه - قيد الدراسة .

وتتفق نتائج هذا الجزء مع نتائج الدراسات التى قامت بها كل من " كولين " Colleen (١٩٥٦) و " نورثى " Dorthy (١٩٧٠) و " فاطمة عبدالحميد" (١٩٧٣) و " هنتلى " Huntely (١٩٧٣) و " نادية درويش " (١٩٧٩) و " ايمان عبدالعزيز " (١٩٨٠) و " اجلال ابراهيم " (١٩٨٤) و " اجلال ابراهيم ونبيله خليفه " (١٩٨٤) و " ماجده الجيار " (١٩٨٧) و " نادية الطوييل وكاميليا عبده " (١٩٨٨) والتي اشارت الى أن البرامج المقترحه لهذه الدراسات لها تأثير ايجابى على تنمية بعض القدرات الحركيه ممثله فى التوافق - القدره العضليه - الرشاقه - المرونه - التوازن .

وبذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذى ينص على أنه :

" توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه فى القدرات الحركيه - موضوع الدراسة - للمجموعه التجريبيه لصالح القياسات البعديه " .

(٨٣)

ثانيا : الفروق ونسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في بعض القدرات الحركية - موضوع الدراسة .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق وقيمة (ت)
ودلالاتها الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي
(التوافق - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن) بالنسبة للمجموعة
الضابطة ونسب التحسن (ن = ٢٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
التوافق	اختبار فليشمان	عدد المحاولات الصحيحة	٢٦٣	١٩١	٣٤٦	٥٥٧	٣٣٩٩%
القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	٢٧٥٨	٥٠٦	٢٣٥٨	٣٧٦	١٦٩٦%*
	الوثب العريض	سم	١٣٢٢١	١٥٦٧	١٢٣٠٤	١٤٣٣	٧٤٥%*
الرشاقة	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	ثواني	١٦ -	٧٢	١٦٧٩	٨٨	٤٧٠%*
المرونة	القبضة	درجة	١٥٠	٩٨	١٤٦	٩٨	٢٧٤%
	ثني الجذع اماما من الوقوف	+ درجة	٥٨	٣٩٨	- ٣	١٦	٨٠٨٧%
	جلوس طويل ثني الجذع اماما	درجة	١٨٣	٦٤	١٧٥	٦٨	٤٥٧%
	مرونة الكتفين	سم	١٥٧	٤٢	١٦٤	٤٤	٤٢٧%
	مد الجذع من الانبطاح	سم	٥٦١٤	١١٤٦	٥٢٥٦	١١٠٦	٦٨١%
	رفع الرجل اليمنى اماما	درجة	٢٢٥	٦١	١٩٢	٧٢	١٧١٩%
	رفع الرجل اليمنى جانبا	درجة	٢٧٩	٧٢	٢٥٤	٧٢	٩٨٤%
	رفع الرجل اليمنى خلفا	درجة	١٥٨	٧٢	١٢١	٥١	٣٠٥٨%
	رفع الرجل اليسرى اماما	درجة	٢٠٨	٦٥	١٧٩	٦٦	١٦٢٠%
	رفع الرجل اليسرى جانبا	درجة	٢٧١	٧٥	٢٤٢	٦٥	١١٩٨%
رفع الرجل اليسرى خلفا	درجة	١٨٣	٦٤	١٤٢	٥٨	٢٨٨٧%*	
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثواني	٥٦٧	٥٠٤	٣٩٢	١٨٦	٤٤٦٤%

* قيمة (ت) الجدولية (٢٠٧) عند مستوى (٠٥)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا لصالح القياسات البعدية فى القدرة العضليه والرشاقه وفى اختبار المرونه لرفع الرجل اليسرى خلفا .
 كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق داله احصائيا فى التوافق والتوازن وباقى اختبارات المرونه (القبه - شنى الجذع أماما من الوقوف - جلوس طويل شنى الجذع أماما - مرونه الكتفين - مد الجذع من الانبطاح - رفع الرجل اليمنى أماما وجانباً وخلفا - رفع الرجل اليسرى أماما وجانباً) .

وتعزو الباحثة هذا التحسن الذى طرأ على المجموعه الضابطه فى بعض القدرات الحركيه السابقه الى منهج التربية الرياضيه الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم ، والمطبق على المجموعه الضابطه والذى من أهم أهدافه تنميه القدرات الحركيه والأرتقاء بها من خلال أنشطه رياضيه مختاره وموجهه .

أما بالنسبه لعدم وجود فروق ذات دلاله احصائيه بالنسبة لبعض القدرات الحركيه فترجع الباحثة ذلك الى أن المنهج الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم لم يكن بالقدر الكافى الذى يسمح بتحسن تلك القدرات الحركيه - قيد البحث - ويظهر ذلك أيضا فى نسب التحسن بالنسبة للقياسين القبلى والبعدى التى ظهرت بنسب ضئيله وتحسن طفيف مما أدى الى ظهور هذه النتائج .

وبهذا يتحقق الفرض الثانى للبحث جزئيا والذى ينص على أنه :

" توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه فى بعض القدرات الحركيه - موضوع الدراسة - للمجموعه الضابطه لصالح القياسات البعدية " .

ثالثا : البرنامج المقترح من المهارات الاساسية للرقص الحديث والباليه لـه
تأثير ايجابي على تنمية بعض القدرات الحركية والممثلة في (التوافق -
العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن)

جدول (١٠)

اختبار (ت) لفروق الفروق بين القياس القبلي
والقياس البعدي (للتوافق - القدرة - الرشاقة - المرونة -
التوازن) بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ن = ٤٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		قيمة (ت)
			م	ع	م	ع	
التوافق	اختبار فليشمان	عدد المحاولات الصحيحة	٢١٧	١٥٥	٨٣	٥٧١	١٠٨٦
القدرة	الوثب العمودي	سم	٨١٢	٤٣١	-	٣٨٦	٣٤١٥*
العضلية	الوثب العريض	سم	١٧٩٢	١٠٤٨	٩١٧	٧٥٩	٢٤٣
الرشاقة	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	ثواني	٢٠٤	٧٥	٧٩	٨٨	٥١٨٥*
المرونة	القبضة	درجة	٥٠	٥٩	٠٤	٢٠	٣٥٤١*
	ثنى الجذع اماما من الوقوف	± درجة	٦٢٩	٣٨١	٢٤٢	٢٦٢	٤٠١٤
	جلوس طويل ثنى الجذع اماما	درجة	٦٧	٦٤	٠٨	٢٨	٤٠٥٨*
	مرونة الكتفين	سم	٤٠	٢٤	٠٧	١٢	٥٨٩٨*
	مد الجذع من الانبطاح	سم	٨٤٩	٥٠٣	٣٥٨	٦٠٤	٢٩٩٦*
	رفع الرجل اليمنى اماما	درجة	١١٣	٦١	٣٣	٤٨	٤٩٢٣*
	رفع الرجل اليمنى جانبا	درجة	١١٣	١٩٢	٢٥	٤٤	٢١٤٣*
	رفع الرجل اليمنى خلفا	درجة	١٣	٥٧	٣٧	٦٥	٤٢١٦*
	رفع الرجل اليسرى اماما	درجة	١١٦	٧٠	٢٩	٥٥	٤٦٨٧*
	رفع الرجل اليسرى جانبا	درجة	١١٦	٥٧	٢٩	٥٥	٥٢٦٦*
رفع الرجل اليسرى خلفا	درجة	١٤٦	٧٨	٤١	٥٨	٥١٨١*	
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثواني	٤٢٥	٣٥٣	١٧٥	٤٩٠	١٩٨٥

* قيمة (ت) الجدولية (٢٠٧) عند مستوى (٠٥)

بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث جدول (١٠) لاحظت الباحثة وجود فروق دالة احصائيا فى التوافق والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن لصالح المجموعة التجريبية . وتعزو الباحثة التحسن فى التوافق الى احتواء البرنامج التدريبى المقترح للرقص الحديث الباليه على الحركات المركبة التى تحتاج الى تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد وفى اتجاهات مختلفة والتى تتطلب فى نفس الوقت عمل الجهازين العضلى والعصبى فى توافق تام حيث تعمل العضلات مع الأعصاب فى تناسق دقيق من خلال اعطاء الاشارات العصبية للاجزاء المراد تحريكها بتوافق وتدرج حتى تنتهى الحركة .

كما أن احتواء البرنامج المقترح على بعض الوشبات وحركات الشنى والمد والقفزات أدى الى تحسن عمل عضلات الأرجل وزيادة انقباضاتها مما كان له الأثر الأكبر فى زيادة كفاءة قدرة الوشب العمودى لعينة البحث وكذلك القدرة على الوشب للأمام . وعن طريق استخدام المهارات والحركات المتعددة وفى اتجاهات مختلفة مع استغلال الفراغ والعمل على تغيير ايقاع الحركات من البطء الى السريع والعكس والدورانات والقفزات والوشبات فى اتجاهات مختلفة كل ذلك أدى الى تحسن الرشاقة بالنسبة للمجموعة التجريبية .

بمعنى آخر أن البرنامج المقترح قد ساهم فى احساس التلميذات بأوضاع أجسامهن فى الهواء والفراغ المحيط بهن . فعند احساس الفرد بالمكان المحيط به ووضع جسمه خلال ذلك الفراغ واتجاه حركته يصبح من السهل عليه أداء الحركات والمهارات المختلفة بخفة ورشاقة واتزان .

وايضا احتواء البرنامج على حركات الجذع وعمل تقوسات للخلف واستخدام قضبان السند للمساعدة على الاحساس بالتقوس للخلف وتحريك الأطراف فى

اتجاهات مختلفه سواء الأذرع أو الأرجل والتنوع فى حركات الجذع والأطراف ورفعات الأرجل المختلفه واستخدامها بمستويات مختلفه كل ذلك كان له تأثيره على تنمية المرونه بدرجه كبيره بالنسبة للمجموعه التجريبيه دون المجموعه الضابطه .

كذلك وجود الفروق بين مجموعتى البحث فى التوازن لصالح المجموعه التجريبية فترجعه الباحثه الى أن البرنامج التدريبي المقترح قد احتوى على العديد من التمرينات والحركات المختلفه والمتعدده والتي تحتاج الى قدر كبير من الأحساس بالمكان والأبعاد والتحرك فوق نقط ارتكاز مختلفه ؛ وهذه كلها مكونات أساسية فى عنصر التوازن .

فعن طريق تنمية التوازن تمكنت التلميذات من اداء مختلف المهارات بنجاح اذ أدت هذه التنميه الى تنبيه النهايات العصبية الموجوده فى العضلات وذلك بهدف الانقباض والانقباض فى التوقيت اللازم لحفظ اتزان الجسم حيث أن أى تصلب أو توتر يخل باتزان الجسم سوف يؤدى الى فشل فى اداء هذه النوعيه من الحركات .

ونستخلص من العرض السابق أن التحسن الذى طرأ على المجموعه التجريبية يرجع الى قدرة البرنامج التدريبي المقترح من المهارات الاساسية على تشكيل الجسم وأكسابه اللياقه البدنيه التى تساعد على اداء الحركات المختلفه بأتقان ودقه وجمال فى الأداء وأنسيابيه فى الحركة . مما يجعل حركات ومهارات كل من الرقص الحديث والباليه الأساس البنائى للعديد من الأنشطة الحركية المختلفه .

وتتفق نتائج هذا الجزء مع دراسة كل من " كولين " Colleen (١٩٥٦) و " دورشى " Dorothy (١٩٧٠) و " فاطمه عبدالحميد " (١٩٧٣) و " هنتلى " Huntely (١٩٧٣) و " ناديه درويش " (١٩٧٩) و " ايمان عبدالعزيز "

(١٩٨٠) و " اجلال ابراهيم " (١٩٨٤) و " اجلال ابراهيم ونبيله خليفه " (١٩٨٤)،
 و " ماجده الجيار " (١٩٨٧) و " نادية الطويل وكاميليا عبده " (١٩٨٨) ، والتي
 أثبتت أن التدريب بالحركات والمهارات الأساسية للرقص الحديث والبالية يؤدي
 الى تنمية عنصر التوافق والقدرة العضليه والرشاقه والمرونه لاجزاء الجسم
 المختلفه والتوازن بنوعيه .

وبذا يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه :
 " البرنامج المقترح من المهارات الأساسية للرقص الحديث والبالية له تأثير
 ايجابي على تنمية بعض القدرات الحركية والممثله فى (التوافق - القدره
 العضليه - الرشاقه - المرونه - التوازن) .

تحليل الباحثة للبرنامجين :-

وبمقارنة البرنامج التدريبي المقترح المصمم للمجموعه التجريبية بالبرنامج الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم الخاص بدروس التربية الرياضية جدول (٧) نجد أن البرنامجين أحتويا على الأحماء والألعاب البدني . أما بالنسبة للجزء الرئيسي للدرس فيوجد أختلاف بين البرنامجين حيث يحتوى البرنامج المعد من قبل الوزارة على التمرينات الفنيه والألعاب وألعاب القوى أو الجمباز وهى تقريبا نفس مواد التخصص للمدارس الرياضيه التجريبية ويتم التدريب على هذه الأنشطة فى حصص مخصصه لهذا الغرض (٨ ساعات لكل نشاط) ، أما بالنسبه للمجموعه التجريبية فالجزء الرئيسي يحتوى على أنشطة حركيه متنوعه ومشوقه مع استخدام الموسيقى والأيقاعات المتنوعه والمحبه الى نفوس التلميذات وكذلك المتوافقه مع الحركات التى يتم التدريب عليها وعمل جمل حركية وأتاحة الفرص للعمل فى المجموعات والتشكيلات المختلفه التى تختلف عما هو مألوف لدى التلميذات . مما يجعل من درس التربية الرياضيه درس مشوق ويحقق فى نفس الوقت الهدف من درس التربية الرياضية وأهداف المدرسة الرياضيه التجريبية .

هذا وقد أثبتت الدراسة الحالية أن الحركات والمهارات الأساسية للتعبير الحركي بأختلاف أنواعها تعمل على تنمية بعض القدرات الحركية مثل التوافق - قدره العضليه - الرشاقه - المرونه - التوازن والتى بالتالى أثرت تأشيريا مباشرا على رفع مستوى التلميذات فى الأنشطة الرياضيه المختاره للمدارس الرياضيه التجريبية .