

2021

The Effect of Training Program For Coordination Abilities on Some Physical Abilities and the levels of skill performance On Gymnastics floor exercise upon Female Students

Sumaia Muhammed Ikhweileh
somaya@yu.edu.jo

Zeyad Falah Alzeoud
zeyadfz@yu.edu.jo

Moath Adel Maqableh
moh.maqableh87@yahoo.com

Amal Suleiman Al zoubi
amal.alzoubi40@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe

 Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Ikhweileh, Sumaia Muhammed; Alzeoud, Zeyad Falah; Maqableh, Moath Adel; and Al zoubi, Amal Suleiman (2021) "The Effect of Training Program For Coordination Abilities on Some Physical Abilities and the levels of skill performance On Gymnastics floor exercise upon Female Students," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في) التعليم العالي*: Vol. 41: Iss. 2, Article 1.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss2/1

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في) التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى طالبات الجمباز

The Effect of Training Program for Coordination Abilities on Some Physical Abilities and the Levels of Skill Performance on Gymnastics Floor Exercise upon Female Students

Sumaia Muhammed Ikhweileh

Faculty of Physical Education
Yarmouk University
The Hashemite Kingdom of Jordan

somaya@yu.edu.jo

Zeyad Falah Alzeoud

Faculty of Physical Education
Yarmouk University
The Hashemite Kingdom of Jordan

zeyadzf@yu.edu.jo

Moath Adel Maqableh

Ministry of Education
The Hashemite Kingdom of Jordan

moh.maqableh87@yahoo.com

Amal Suleiman Al zoubi

Faculty of Physical Education
Yarmouk University
The Hashemite Kingdom of Jordan

amal.alzoubi40@yahoo.com

سميه محمد اخويله

كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك
المملكة الأردنية الهاشمية

somaya@yu.edu.jo

زياد فلاح الزبود

كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك
المملكة الأردنية الهاشمية

zeyadzf@yu.edu.jo

معاذ عادل مقابلة

وزارة التربية والتعليم / المملكة الأردنية الهاشمية

moh.maqableh87@yahoo.com

امال سليمان الزعي

كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك
المملكة الأردنية الهاشمية

amal.alzoubi40@yahoo.com

الملخص

أسابيع، بحيث كان عدد الوحدات أربعة وعشرين وحدة، وزمن كل وحدة (60) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية في عملية التدريب كان له تأثير إيجابي في تطور وتحسن مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة، وقد أكدت نتائج الدراسة على أفضلية التدريب باستخدام برنامج القدرات التوافقية على عدم استخدامه، وقد أوصى الباحثون بضرورة استخدام التدريبات التوافقية في تعليم وتدريب الألعاب الرياضية كافة. الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية، القدرات البدنية، الأداء المهاري، بساط الحركات الأرضية.

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى طالبات جامعة اليرموك. استخدم الباحثون المنهج التجريبي، إذ تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والمسجلات في مساق جمباز (2). وقد بلغ عدد أفراد العينة (40) طالبة تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية بواقع (20) طالبة لكل مجموعة، وقد تم تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية بمساعدة متخصصين في المجال الرياضي يتلاءم مع طبيعة عمل القدرات البدنية والأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية، وتم تحديد البرنامج المقترح بواقع ثمانية

التي تسهم في وصول اللاعب إلى حالة من الإنجاز والتمكّن والإبداع، لهذا من الضروري تدريب اللاعبين على اختلاف أنماط المهارات الحركية على مثل هذه القدرات المتنوعة التي إن أحسن توظيفها يضمن أن يتم تفعيل الإنجاز الرياضي نحو توافق حركي جيد، فقد أشار كل من الجميلي (2013) وريتر (2004) إلى أنه من الأسس المهمة في نجاح الأداء في رياضة الجمباز التركيز وبشكل كبير على مدى توافر القدرات التوافقية، والتي تعد ذات أهمية في تقليل الزمن اللازم في تعليم المهارات، والاقتصاد في الجهد المبذول، والاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة، ومتابعة صقل المهارت الفنية وتطويرها وعملية التشخيص عند اختيار وانتقاء الموهوبين.

وبذلك فإن الإنجاز الرياضي لا يمكن أن يحدد عن طريق القدرة التوافقية الواحدة، بينما يحدد بمجموعة من القدرات التوافقية التي تربطهم بالإنجاز الرياضي وقد حدد كل من (Meinel & Schnabel (2007) و (Blume (1981) و (Weineck (2003) مكونات القدرات التوافقية كما يلي:

- القدرة على تقدير وضع الجسم حس حركيا.
- القدرة على الاتزان.
- القدرة على الربط الحركي.
- القدرة على الايقاع الحركي.
- القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة.
- القدرة على الاستجابة السريعة.
- القدرة على بذل الجهد المناسب.

ومن الأسس المهمة في نجاح الأداء في رياضة الجمباز التركيز وبشكل كبير على مدى توافر القدرات التوافقية والتي تعد ذات أهمية في تقليل الزمن اللازم في تعليم المهارات والاقتصاد في الجهد المبذول والاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة ومتابعة صقل المهارت الفنية وتطويرها وعملية التشخيص عند اختيار وانتقاء الموهوبين (الجميلي، 2013). كما ويعد البحث عن وسائل وأساليب لتوصيل المعلومات للطلبة بطريقة

Abstract

The study aimed to figure out the impact of using a training program for the coordination abilities on some physical abilities and the levels of skill performance on gymnastics floor exercise upon female students. The researchers used the experimental method where the members of the study sample were selected intentionally from the female students of the Faculty of Physical Education who were registered to study Gymnastics II. The total number of the members of the sample was (40) students who were randomly distributed into two equal groups: control and experimental by (20) female students per group. Also, a training program was prepared for the coordination abilities with the help of specialists in the physical field that is suitable with the nature of the physical abilities and the skill performance on the floor mat. The proposed program was held for eight weeks where there were twenty-four units by (60) minutes per unit. The study concluded that using the training program for the coordination abilities in the training process had a positive impact in the development and improvement of the level of the physical abilities under study. The study results confirmed the preference of training through the use of the coordination abilities program compared to not using it. The researchers recommended the need for using the coordination abilities in teaching and training all sports.

Keywords: Coordination Abilities, Physical Abilities, Skill performance, Floor exercise

مقدمة

إن الاهتمام بإعداد اللاعبين ضمن برامج معدة إعداداً متكاملًا من جميع النواحي للتركيز على التوافق العصبي العضلي يمكن ان يفعل الأداء المهاري الذي يقوم به اللاعب ضمن استجابات حركية منضبطة وبخاصة تلك المهارات التي يشترك في أدائها مجاميع عضلية ليتكامل عملها لإتمام الروتين الحركي المرجح تنفيذه وبالتالي التحقق من زيادة المنحنى الخاص بالتطور الفني الادائي نسبة للاعب الجمباز. وتعتمد لعبة الجمباز على العديد من المهارات والتي تحتاج إلى الكثير من القدرات التوافقية التي تعد أساساً مهماً في نجاحها وتطور لاعبيها، ومثل هذه القدرات وغيرها من المكونات البدنية والمهارية تعد من أهم الاستراتيجيات

الضرورة التي يتطلب تنميتها وتطويرها، واتفقت أغلب الآراء على أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي الذي يبني عليه المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات في رياضة الجمباز.

وتكمن أهمية القدرات التوافقية كما أشار ابو داري (2014) نقلا عن (Schnabel, Harre, Krug 2008) في القدرة العالية على تعلم الحركات والمهارات الجديدة بشكل عام، والحركات والمهارات المتعلقة بنوع النشاط التخصصي، والسرعة في تعديل مهارة القدرة على الأداء الحركي والمهاري بدرجة عالية من الاقتصاد في الجهد المبذول، والاستغلال الأمثل للقدرات البدنية لتحقيق الإنجاز، والاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة. ونتيجة لهذا الضعف الادائي الملحوظ الذي قد يؤثر سلبا على مستوى الأداء المهاري، ونظراً لكون استخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية قد يكون فعال في عملية تدريس المسابقات العملية المختلفة. لذا فقد أرتأى الباحثون استخدام هذا البرنامج للتحقق فيما يعود بالفائدة على تحسين وتنمية الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى الطالبات في مساق الجمباز.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- 1- التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على بعض الصفات البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساق الجمباز.
 - 2- التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساق الجمباز.
- التعرف على الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية بين متوسط أداء الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة.

مشوقة تساعده على الاستيعاب والتعلم والتدريب في أقل زمن ممكن من أهم أهداف العملية التعليمية والتدريبية، بحيث يساهم بشكل كبير وفعال في رفع كل من مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لممارسي الألعاب الرياضية المختلفة وخاصة لعبة الجمباز لذلك تم عمل هذه الدراسة من أجل معرفة تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

أهمية ومشكلة الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من المشكلة المختارة التي تبرز أثر استخدام برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض الصفات البدنية وتنميتها تحسباً للوصول إلى مستوى جيد في الأداء الحركي على جهاز بساط الحركات الأرضية. فمن خلال خبرة الباحثين الميدانية في تدريس عدد من المسابقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، فقد وجدوا أن هناك ضعفاً ملحوظاً لدى الطلبة عموماً والطالبات خصوصاً في بعض الصفات البدنية والمدركات الحس حركية المرتبطة ببعض مهارات الألعاب وخصوصاً في لعبة الجمباز، وعندما نتحدث عن أهمية الصفات البدنية لدى الرياضي يتضح لنا أن رياضة الجمباز من أهم الرياضات التي يشترك فيها اللاعب وتوصله إلى أعلى المراتب، وهي من الرياضات التي تحقق أكبر قدر لمدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بعدة أقسام في أجزائها، حيث تنقسم رياضة (الجمباز) إلى عدة أنواع مختلفة تؤدي إليها عدة حركات ومهارات منها جمباز الأجهزة، وجمباز الموانع، وغيرها، ومن ثم تعد رياضة الجمباز مؤشراً صادقاً وهاماً في تقويم التقدم الرياضي للدول، وتساهم الصفات البدنية إسهاماً مميزاً في ممارسة جميع مهارات الجمباز وحركاته وإتقانها حيث تختلف أهميتها طبقاً لنوع الجهاز والمهارة والمسابقة المستخدمة وطبيعتها، أي أن نوع المسابقة الرياضية الذي يمارسها اللاعب والذي يأمل أن يحقق فيها أعلى مستوى ممكن هي التي تحدد نوعية الصفات والقدرات البدنية

- فرضيات الدراسة:**
1. يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لاستخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على تحسن بعض الصفات البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساق الجمباز.
 2. يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لاستخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على رفع مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساق الجمباز.
 3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية بين متوسط أداء الطالبات في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية."
- مجالات الدراسة:**
1. المجال المكاني: كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
 2. المجال الزمني: تم جمع البيانات المتعلقة في الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام 2019/2018.
 3. المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مساق جمباز (2).
- الدراسات السابقة:-**
- تم الاطلاع على عدد من الدراسات والابحاث المنجزة حول موضوع الدراسة وتاليا استعراضها:
- قامت عبدالفتاح (2012) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة، وقد استخدمت المنهج التدريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبواقع (30) طالبة لكل مجموعة وكانت اهم النتائج تحسن مستوى تعلم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة وكان ذلك واضحا من خلال افضلية نتائج المجموعة التجريبية على الضابطة في القياس البعدي.
- قامت مشكور(2012) بدراسة عنوانها التمرينات التوافقية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن، وقد استخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبواقع (20) طالبة في كل مجموعة واختارت عينة البحث بالطريقة العمدية، وقت توصلت إلى أن هناك تطورا واضحا للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية مقابل المجموعة الضابطة واوصت باستخدام التمرينات التوافقية لما لها من أهمية في تحسين الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن.
- قام الكيلاني (2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التمارين التوافقية على تحسن مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) طالب من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية في جامعة الانبار، حيث تم اخذ المحاضرة الخاصة بكرة اليد وتم اعطاء التمارين التوافقية بالقسم الرئيسي والتركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام أكثر من كرة في اغلب التمارين، وقد اشارت النتائج إلى تحسن في مستوى التوافق الحركي للمجموعة التجريبية وكذلك تحسن في الاختبارات المهارية كاختبار الطبطبة واختبار التمرير والاستلام مع الحائط في كرة اليد.
- كما قامت الدليبي (2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: ان التمرينات الخاصة بالتوافق والمستعملة بالوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء قد أثرت بشكل ايجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة وكان ذلك واضحا في تفوق افراد المجموعة التجريبية على الضابطة في تطوير دقة المهارات في الكرة الطائرة.
- وقام مكرش (2011) بدراسة هدفت إلى وضع برنامج لتنمية القدرات التوافقية والتعرف على تأثيره على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى كرة اليد

الدراسة ان هناك فروقا واضحة بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة ولصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة، حيث أظهر اللاعبون درجة عالية من الدقة وكذلك درجة عالية من التوافق.

كما قام (Duda & Zak (2003 بدراسة هدفت إلى تحديد تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين اثناء الانشطة الرياضية والخططية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من (20) لاعباً في سن (17) سنة، وتم اختيار عناصر التوافق التالية: (رد الفعل السريع _الاتزان بفرعيه الثابت والمتحرك _ السرعة الحركية)، واسفرت النتائج عن أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية الرياضية والخططية) يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية.

إجراءات الدراسة:-

- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة باستخدام التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين (تجريبية وضابطة).

- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والمسجلين في مساق جمباز (2) في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018/2019 ضمن الفئة العمرية من (19-22) سنة والبالغ عددهن (60) طالبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والمسجلات في مساق جمباز (2)، وقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (40) طالبة تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بالتعيين العشوائي بواقع (20) طالبة لكل مجموعة، وتم اختيار (10) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة نفسه، وجدول (1) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف عينة الدراسة:

الناشئين بالجمهورية اليمنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس (القبلي .البعدي)، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي شباب الجيل بمحافظة الحديدة لعام (2009-2010م) وعددهم (20)، وقد توصل الباحث إلى أن التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداءات المهارية المركبة.

- وفي دراسة السيد صديق (2010) والتي عنوانها تنمية القدرات التوافقية على فعالية مسكة الوسط العكسية في ضوء التعديلات الدولية للمصارعة الرومانية، واستهدفت الدراسة معرفة تأثير تحسين القدرات التوافقية على أداء مسكة الوسط الخلفية واستخدام الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (20) ناشئا للمصارعة، وكانت أهم النتائج كلما تحسنت القدرات التوافقية للمصارع تحسنت قدرته على أداء المسكة بنجاح ومستوى افضل.

- قام الجمال(2008) بدراسة هدفت التعرف إلى القدرات الخاصة لرياضة الهوكي واستنتاج معدلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات التوافقية قيد البحث وتوصل إلى مجموعة من القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة السنية (9-12) سنة، كما توصل إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي.

- وقام (Chow, et al (2007 بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعب المنتخب السنغافوري الأول، وقد تكونت عينة الدراسة من (15) لاعباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (5) في كل مجموعة، الأولى (10) سنوات مع المنتخب (مستوى متقدم) والثانية (5) سنوات مع المنتخب (مستوى متوسط) والثالثة (للاعبين مبتدئين)، ومن أهم نتائج هذه

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف عينة الدراسة ن=40

المتغير	وحدة القياس	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
الوزن	كغم	44	70	57.75	8.92	-0.04	-1.48
الطول	سم	154	170	161.90	5.82	0.07	-1.60
العمر	سنة	19	21	19.95	0.76	0.09	-1.15

يظهر من الجدول السابق ما يلي:

1- تراوحت أوزان أفراد عينة الدراسة بين (44-70) كغم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (57.75±8.92)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (-0.04، -1.48) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.

2- تراوحت أطوال أفراد عينة الدراسة بين (154-170) سم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الطول (161.90±5.82)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (0.07، -1.60) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.

تراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة بين (19-21) سنة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير العمر (19.95±0.76)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (0.09، -1.15) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة.

-أداة الدراسة:

تم تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية بمساعدة متخصصين في المجال الرياضي وبالأخص المتخصصين في رياضة الجمباز ليتلاءم مع الأداء المهاري في مساق الجمباز ويتناسب مع القدرات البدنية قيد الدراسة، بحيث اشتمل البرنامج على مايلي:-

1- مراجعة للمهارات المختلفة في الجمباز (البساط الأرضي) والتي سيتم رفع المستوى المهاري لها، والتذكير بالخطوات الفنية والتعليمية لكل مهارة.

2- تدريبات وتمارين متنوعة للقدرات التوافقية التالية: القدرة على تقدير وضع الجسم الحس حركيا، القدرة على الاتزان، القدرة على الربط الحركي، القدرة على الإيقاع

الحركي، القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على بذل الجهد المناسب. 3- تدريبات على مهارات بساط الحركات الأرضية التالية: الميزان الأمامي، الدرحة الأمامية المكورة، العجلة، الدرحة الأمامية فتحا، الوقوف على اليدين، الوقوف على الكتفين، الوقوف على اليدين درحة أمامية، الوقوف على اليدين نزول على الصدر.

- تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

1. تم الرجوع إلى الدراسات والأبحاث العلمية ذات العلاقة للاستعانة بها في تأسيس البرنامج.
2. تم وضع مواصفات البرنامج التدريبي للدراسة.
3. تم عرض البرنامج على هيئة من المحكمين والخبراء بمجال رياضة الجمباز في الجامعات الأردنية وبلغ عددهم سبعة.
4. تم وضع البرنامج بصورته النهائية بعد ادخال التعديلات المقترحة.

- تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج في مدة زمنية قدرها (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعية حيث كانت مدة الوحدة الواحدة (60) دقيقة، وقد استمرت هذه العملية من 2019/1/30 إلى 2019/3/24، حيث اشتمل على (24) وحدة. - الأدوات المستخدمة: صالة الجمباز، مضمار العاب القوى، متر، ميزان، صافرة، شواخص، مكعبات، استمارة تسجيل لاختبارات القدرات البدنية، وتم الاستعانة بعدد من المساعدات ممن تتوافر لديهم الخبرة المناسبة من اجل المساعدة في إجراء القياسات القبليّة والبعدية لاختبارات القدرات البدنية والاستعانة بمتخصصات في مجال لعبة الجمباز من أجل تقييم الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية.

جدول (2) معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين)
لاختباري الدراسة (ن=10)

الاختبار	معامل الثبات
الجلوس من الرقود	*0.85
اختبار 50م	*0.92
وثب الطويل من الثبات	*0.91
المشي أماما على عارضة التوازن	*0.86
الجري الارتدادي	*0.87

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يظهر من الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بيرسون العزومي (Pearson product moment correlation coefficient) بين التطبيقين لاختبارات الدراسة كانت دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.05$)، وهذا يدل على ثبات الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق، باعتبار ان قيم معامل الثبات زادت عن (0.80)، وهذه القيم تعد معتمدة لغايات هذه الدراسة.

إجراءات الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة في صالة الجمباز وفي مضمار العاب القوى- جامعة اليرموك بتاريخ 2019/1/28-24، حيث تم التحقق من تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات القبليّة:

- تكافؤ المجموعات: لاستخراج التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (الضابطة، التجريبية) تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على المتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المجموعة، وعلى أداء أفراد عينة الدراسة لاختبارات القدرات التالية (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، جداول (3-4) توضح ذلك.

- الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من (10) طالبات من خارج عينة الدراسة بالفترة الواقعة ما بين 2019-9-25 الى 2019-10-25 في الفصل الدراسي الاول 2019/2018 هدفت الى:

1. التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
2. الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافئها.
3. مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
4. مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
5. تعرف الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

- صدق الاختبار:

تم إجراء تحقق من صدق الاختبار وذلك بعرض الاختبارات والبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على مجموعة من الخبراء من حملة درجة الدكتوراة في التربية الرياضية بالاضافة إلى عدد من المدربين المعروفين بالخبرة المتميزة على مستوى كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية بغية الوقوف على صلاحية الاختبارات المختارة ومدى ملائمتها للبيانات والمعلومات المراد قياسها، حيث أخذت ملاحظات الخبراء بعين الاعتبار وإجراء بعض التعديلات المقترحة.

- ثبات الاختبار:

يهدف التحقق من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحث باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه -test) (Re-test)، إذ تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طالبات وإعادة تطبيقها بعد أسبوع عن التطبيق الأول على العينة نفسها وهم من خارج العينة الأصلية للدراسة، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، جدول (2) يوضح ذلك.

جدول (3) تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على المتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوزن	سم	ضابطة	57.20	8.74	0.27	18	0.79
		تجريبية	58.30	9.53			
الطول	كغم	ضابطة	162.90	6.38	0.76	18	0.46
		تجريبية	160.90	5.34			
العمر	سنة	ضابطة	20.00	0.82	0.29	18	0.78
		تجريبية	19.90	0.74			

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) للمتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α) ≥ 0.05). وهذا يدل على تكافؤ المتغيرات الشخصية لمجموعتي الدراسة.

التكافؤ في الاختبارات القبليّة:

جدول (4) تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة في الاختبارات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة

الاختبار	القدرة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
الجلوس من الرقود	تحمل القوة	ضابطة	24.30	1.95	0.91	0.38
		تجريبية	23.40	2.46		
اختبار 50م	السرعة	ضابطة	9.07	0.62	0.24	0.81
		تجريبية	9.13	0.51		
وثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	ضابطة	1.47	0.15	0.19	0.85
		تجريبية	1.48	0.10		
المشي أماما خلفا على عارضة التوازن	التوازن المتحرك	ضابطة	7.29	1.32	0.39	0.70
		تجريبية	7.08	1.08		
الجري الارتدادي	الرشاقة	ضابطة	11.87	0.77	0.43	0.67
		تجريبية	11.74	0.59		
الأداء المهاري		ضابطة	6.04	1.20	0.02	0.98
		تجريبية	6.05	1.54		

يظهر من الجدول السابق أن قيم (t) لأداء أفراد العينة في الاختبارات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) والأداء المهاري في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي.

إجراء الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة الدراسة في صالة الجمباز - جامعة اليرموك بتاريخ 20-24/3/2019.

- متغيرات الدراسة: تم تحديد عدد من متغيرات الدراسة الأساسية، ومن هذه المتغيرات:-
- المتغير المستقل:- البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية.
- المتغير التابع:- الدرجات المتحصلة نتيجة تطبيق اختبارات القدرات البدنية واختبار الأداء المهاري (الجملة الحركية) لمهارات بساط الحركات الأرضية.

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لاستخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على تحسن بعض الصفات البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساق الجمباز".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t- Paired Samples Statistics Test) على أداء أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في القياسين (القبلي والبعدي)، كما تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) لمقارنة القياس البعدي بين المجموعتين، وفيما يلي عرض النتائج:

-الاختبارات المستخدمة

- أولاً:- اختبارات القدرات البدنية. تم توظيف اختبارات القدرات البدنية كاختبارات قبلية وبعديّة ومن هذه الاختبارات:-
- 1- اختبار الجلوس من الرقود وقياس تحمل القوة.
 - 2- اختبار الوثب الطويل من الثبات وقياس القوة الانفجارية.
 - 3- اختبار عدو (50) م وقياس السرعة.
 - 4- اختبار الاتزان الحركي الامامي والخلفي وقياس القدرة على التوازن المتحرك.
 - 5- اختبار الجري الارتدادي وقياس الرشاقة.
 - 6- اختبار الأداء المهاري (الجملة الحركية) وقياس مستوى الأداء المهاري.

عرض النتائج: يتضمن هذا الجزء عرض نتائج التحليل الإحصائي الخاصة بالدراسة الحالية:

الجدول 5 نتائج اختبار (Paired Samples Statistics t-Test) على أداء أفراد عينة المجموعة الضابطة لمهارات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في القياسين (القبلي، البعدي)

الاختبار	القدرة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
الجلوس من الرقود	تحمل القوة	قبلي	24.30	1.95	4.34	0.00
		بعدي	27.60	0.97		
اختبار 50م	السرعة	قبلي	9.07	0.62	0.44	0.67
		بعدي	8.97	0.70		
وثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	قبلي	1.47	0.15	2.74	0.02
		بعدي	1.61	0.11		
المشي أماماً على عارضة التوازن	التوازن المتحرك	قبلي	7.29	1.32	2.13	0.06
		بعدي	6.24	0.35		
الجري الارتدادي	الرشاقة	قبلي	11.87	0.77	0.56	0.59
		بعدي	11.98	0.82		

تحسناً في أداء أفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء التجربة، بينما كانت قيم (t) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للقدرات (السرعة، الرشاقة، التوازن المتحرك) في القياسين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يظهر من الجدول رقم (5) أن قيم اختبار (t) لأداء أفراد المجموعة الضابطة للقدرات (تحمل القوة، القوة الانفجارية) في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، لصالح القياس البعدي؛ إذ تبين عند مقارنة المتوسطات الحسابية البعدية والقبلية أن هناك

الجدول 6. نتائج اختبار (Paired Samples Statistics t-Test) على أداء أفراد عينة المجموعة التجريبية للقدرات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في القياسين (القبلي، البعدي)

الاختبار	القدره	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
الجلوس من الرقود	تحمل القوة	قبلي	23.40	2.46	6.45	0.00
		بعدي	31.30	2.00		
اختبار 50م	السرعة	قبلي	9.13	0.51	6.51	0.00
		بعدي	7.52	0.45		
وثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	قبلي	1.48	0.10	8.27	0.00
		بعدي	2.24	0.26		
المشي أماما على عارضة التوازن	التوازن المتحرك	قبلي	7.08	1.08	7.24	0.00
		بعدي	4.57	0.33		
الجري الارتدادي	الرشاقة	قبلي	11.74	0.59	6.03	0.00
		بعدي	10.40	0.28		

كرة اليد والتركيز على التغيير في التمارين المستخدمة واستخدام أكثر من كرة، أدى إلى التحسن في السرعة والتوافق الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الدليبي 2011) حيث أشارت إلى أن التمرينات الخاصة بالتوافق والمستخدم في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء قد أثرت بشكل إيجابي في دقة المهارات في الكرة الطائرة وقد أدت إلى زيادة تركيز الانتباه وكان ذلك واضحاً عند أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (السيد صديق 2010) حيث أشارت إلى أهمية القدرات التوافقية في تحسن قدرة المصارع على أداء مسكة الوسط بنجاح ومستوى أفضل، وكذلك اتقان المصارع أداء الحركات المركبة وزيادة فاعليتها وارتباطها بشروط الإنجاز الرياضي مشتركة مع القدرات البدنية والمهارية والخطوية للوصول إلى أعلى المستويات، وأن التحسن الذي لوحظ على أفراد المجموعة التجريبية كان بسبب التدريبات التوافقية حيث إن هذه التدريبات تعمل على تنمية سرعة الحركة للذراعين حيث ذكر تامس (Tamas 1998)، إن التدريب على تمارين سرعة الاستجابة والربط الحركي بين الحركات ضمن إيقاع محدد سيؤدي إلى تطور السرعة الحركية للجسم وتظهر من خلال انتقال الجسم

يظهر من الجدول رقم (6) أن قيم (t) لأداء أفراد المجموعة التجريبية للقدرات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، لصالح القياس البعدي؛ حيث تبين عند مقارنة المتوسطات الحسابية البعدي والقبلي أن هناك تحسناً ملموساً في أداء أفراد المجموعة التجريبية مع انتهاء التجربة، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لاستخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على بعض الصفات البدنية (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة) في الجيمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى استخدام التدريبات التوافقية ضمن الوحدات التدريبية وتداخلها مع التدريبات والتمرينات الخاصة بالقدرات البدنية والتي اتبعتها الطالبات في المجموعة التجريبية، الأمر الذي كان له التأثير الإيجابي في تطوير القدرات البدنية لطالبات المجموعة التجريبية، وهذا ما اتفقت معه دراسة (الكيلاني 2011) في الأثر الواضح لاستخدام التمارين التوافقية في القسم الرئيسي في محاضرة

الجدول 8. نتائج اختبار (Paired Samples t-Test)

(Statistics) على الأداء المهاري لأفراد عينة المجموعة

التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي)

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
قبلي	6.05	1.54	6.21	0.00
بعدي	8.66	0.43		

يظهر من الجدول رقم (8) أن قيمة اختبار (t) للأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) بلغت (6.21) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، لصالح القياس البعدي؛ إذ تبين عند مقارنة المتوسطات الحسابية البعدي والقبلي أن هناك تحسناً في أداء أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة.

ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى استخدام التدريبات التوافقية ضمن الوحدات التدريبية وتداخلها مع التدريبات والتمرينات الخاصة بالمهارات المختلفة للباسط الأرضي في الجمباز والتي اتبعتها الطالبات في المجموعة التجريبية، الأمر الذي كان له التأثير الإيجابي في تطوير مستوى الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية لطالبات المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع (الجميلي 2011) عندما فسر القدرة التوافقية بمفهوم علم التدريب بأنها تلك القدرات الحركية التي تدخل في عملية تعلم وتطوير تكنيك الحركات والمهارات الرياضية الصعبة والمعقدة كما تعمل على تقوية القدرات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة لرفع مستوى الأداء المهاري والإنجاز فيها، كما وافقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (مكرش 2011) حيث توصل إلى أن التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين).

وقد أشارت (مشكور 2012) إلى أن سبب التطور للمجموعة التجريبية في الجانب المهاري هو نتيجة لتطورهم في الجانب البدني وقد كانت نوعية التمارين التوافقية

ككل أو في حركات الاطراف العليا، وأن للتمرين التوافقية تأثيراً وظيفياً على تنمية القدرة حيث تتكون القدرة من السرعة والقوة والتي تعد من القدرات البدنية المركبة التي يشترك فيها أكثر من صفة بدنية الأثر الأكبر في تطوير القدرات البدنية الأخرى حيث يبين (عد الفتاح 1998) " أن تنمية التوافق يعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية"، مما سبق يستنتج الباحثون أن البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية كان له الأثر في تحسن وتطور وتقدم القدرات البدنية لدى طالبات الجمباز.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لاستخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على رفع مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired t-Test Samples Statistics) على الأداء المهاري أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين (القبلي والبعدي)، كما تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) لمقارنة القياس البعدي بين المجموعتين، وفيما يلي عرض النتائج:

الجدول 7. نتائج اختبار (Paired Samples t-Test)

(Statistics) على الأداء المهاري لأفراد عينة المجموعة الضابطة

في القياسين (القبلي، البعدي)

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
قبلي	6.04	1.20	3.42	0.01
بعدي	7.61	0.46		

يظهر من الجدول رقم (7) أن قيمة اختبار (t) للأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي، البعدي) بلغت (3.42) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، لصالح القياس البعدي؛ حيث تبين عند مقارنة المتوسطات الحسابية البعدي والقبلي أن هناك تحسناً في أداء أفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء التجربة.

مما سبق يستنتج الباحثون أن البرنامج التدريبي للمقدرات التوافقية كان له الأثر في تحسن المستوى المهاري في الجمباز عند أداء جملة الحركات الأرضية.
 ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية بين متوسط أداء الطالبات في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t-Test) على أداء أفراد عينة الدراسة لبعض القدرات البدنية والأداء المهاري في القياسين البعديين تبعاً لمتغير المجموعة، الجدول رقم (9) يوضح ذلك:

المقترحة من قبل الباحثة قد ركزت على تطوير الأداء المهاري للمهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الأرضية. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة (الكيلاني 2011)، دراسة (مشكور 2012)، دراسة (الدليمي 2011)، دراسة (السيد صديق 2010)، دراسة (عبدالفتاح 2012)، دراسة (أبو بشارة 2010)، دراسة (Weineck 2003) والتي توصلت إلى أهمية وفعالية وتأثير استخدام البرامج التدريبية والتي تشمل على تدريبات أو تمارين توافقية على تحسين مستوى الأداء الفني والمهاري والتعليمي للمهارات والحركات والفعاليات المختلفة سواء كان بالجمباز أو بالألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) وسواء كانت لرفع مستوى اللياقة البدنية أو رفع مستوى المهاري في المهارات والفعاليات موضوع الدراسة.

الجدول 9. نتائج اختبار (Independent Samples t-test) على أداء أفراد عينة الدراسة للمقدرات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة، الأداء المهاري) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة

الاختبار	المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
الجلوس من الرقود	تحمل القوة	الضابطة	27.60	0.97	5.26	0.00
		التجريبية	31.30	2.00		
اختبار 50م	السرعة	الضابطة	8.97	0.70	5.52	0.00
		التجريبية	7.52	0.45		
وثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	الضابطة	1.61	0.11	7.03	0.00
		التجريبية	2.24	0.26		
المشي أماماً على عارضة التوازن	التوازن المتحرك	الضابطة	6.24	0.35	10.94	0.00
		التجريبية	4.57	0.33		
الجري الارتدادي	الرشاقة	الضابطة	11.98	0.82	5.80	0.00
		التجريبية	10.40	0.28		
الأداء المهاري	الجملة الحركية	الضابطة	7.61	0.46	5.29	0.00
		التجريبية	8.66	0.43		

في القياسين البعديين تبعاً لمتغير المجموعة، بعد مراجعة المتوسطات الحسابية يتبين أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

و يعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي على المجموعة الضابطة إلى استخدام التدريبات التوافقية ضمن الوحدات التدريبية وتداخله مع التدريبات والتمارين الخاصة بالقدرات البدنية والتدريبات

نلاحظ من الجدول رقم (9) ان قيم (t) لأداء أفراد عينة الدراسة للمقدرات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة، الأداء المهاري) في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة كانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمقدرات (تحمل القوة، السرعة، القوة الانفجارية، التوازن المتحرك، الرشاقة، الأداء المهاري)

- الخاصة بالمهارات المختلفة لجهاز بساط الحركات الأرضية والتي اتبعتها الطالبات في المجموعة التجريبية.
- أشارت (اخويله 2018) نقلا عن (Buschman,2002) إلى أن المستوى الجيد في القدرات التوافقية يساعد في الإنجاز الرياضي، إذ تعد القدرات التوافقية تصرفات وأفعالاً حركية تتميز بالدقة والسرعة المتناهية، كما تعمل على الاستغلال الأمثل للقدرات البدنية وبدرجة عالية من الإقتصادية في الجهد العصبي العضلي المبذول عن طريق الدقة في السيطرة والتوجيه الحركي، وهذا ما اتفق مع الدراسة الحالية في التحسن والتطور الذي كان واضحاً في نتائج المجموعة التجريبية في القياسات البعدية في القدرات البدنية والمستوى المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية .
- وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة (الكيلاني 2011)، دراسة (مشكور 2012)، دراسة (الدليبي 2011)، دراسة (السيد صديق 2010)، دراسة (عبد الفتاح 2012)، دراسة (ابو بشارة 2010)، دراسة (الجمال 2008)، دراسة (chow , et al,2007)، دراسة (Duda & Zak 2003)، والتي توصلت إلى أهمية وفاعلية وتأثير استخدام البرامج التدريبية والتي تشمل على تدريبات أو تمرينات توافقية على تحسين مستوى الأداء الفني والمهاري والتعليلي للمهارات بالجمباز، فنحن بحاجة إلى تقدير الوضع في التعامل مع الأداء على جهاز بساط الحركات الأرضية، ويظهر التوازن في أداء الدورانات والشقلبات وفي مرحلة الهبوط، في حين ان جميع حركات البساط الارضي بحاجة إلى الربط الحركي، ويتكيف الجسم مع الاوضاع في حركات الثبات على المتوازي والوقوف على اليدين والوقوف على الكتفين في بساط الحركات الأرضية، ويظهر بذل الجهد المناسب في بساط الحركات الأرضية.
- مما سبق يستنتج الباحثون أن البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية كان له أثر في تطور مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة وكذلك تحسن المستوى المهاري في الجمباز عند أداء جملة الحركات الأرضية، وقد لوحظ ذلك من خلال الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.
- 1- إن استخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية في عملية التدريب كان له تأثير إيجابي في تطور وزيادة مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة بشكل عام نسبة لأفراد المجموعة التجريبية.
- 2- إن استخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية أدى إلى تحسن ملموس في الأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى طالبات مساق الجمباز.
- التوصيات:
- في ضوء نتائج الدراسة التي اظهرت الاثر الايجابي لاستخدام البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على تطور وتحسن بعض القدرات البدنية لدى الطالبات في مساق الجمباز يوصي الباحثون بما يلي:
- 1- استخدام التدريبات التوافقية في تعليم وتدريب القدرات البدنية في مساق الجمباز.
- 2- استخدام التدريبات التوافقية في تعليم وتدريب وتحسين الأداء في المسابقات العملية الاخرى وبخاصة المهارات الرياضية التي تتطلب أداءات توافقية عالية.
- 3- ضرورة التأكيد على كل من قدرتي الاستجابة السريعة والربط الحركي لتحسين الأداء الحركي التوقيتي الخاص بالأداء الحركي في الجوانب البدنية و مهارات الالعاب التي تتطلب ذلك.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث لتعرف تأثير برنامج للقدرات التوافقية على المستوى المهاري وكافة القدرات الحركية واستخدام عينات أخرى كفرق الاندية المختلفة ومستوى المنتخبات الوطنية الرياضية.
- المراجع العربية:
- أبو بشارة، جمال (2010)، أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية، مجلد 24 (5).

- ابو داري، علي سلمان (2014)، بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية للمرحلة العمرية (6-9) سنوات بهدف الانتقاء الرياضي، اطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- اخويله، سميح محمد. مسمار، بسام (2018)، اثر استخدام برنامج تدريبي مصاحب للايقاع الموسيقي على بعض القدرات التوافقية في مساق الجمباز لدى طالبات جامعة اليرموك، بحث مقبول للنشر، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية.
- الجمال، طارق (2008)، تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشي هوكي الميدان، المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة، الكويت، 560_596.
- الجميلي، اثير محمد صبري(2013)، الايقاع الحركي للالعاب المضمار والميدان، الأكاديمية الرياضية العراقية.
- الدليبي، ناهدة عبد زيد (2011)، تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، العلوم الانسانية، مجلد 19 (4).
- ريتر. انفبورغ.(2004).مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة. ترجمة يورغن شلايف. كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزغ. المانيا.
- السيد صديق، عوض محمد (2010)، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
- عبدالفتاح، ابو العلا (1997)، التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- عبدالفتاح، فاطمة محمد (2012)، تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر.
- الكيلاني، نصر خالد (2011)، تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، العراق.
- مشكور، شيماء حسون (2012)، التمارين التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات الحركية على عارضة التوازن، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- مكرش، احمد عمر (2011)، تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارة المركبة لدى ناشي كرة اليد في الجمهورية اليمنية، اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- المراجع العربية مترجمة
- Abu Bshara, Jamal, (2012). **The Impact of a Proposed Training Program on Developing the Coordination Elements of Beginner Soccer Players**, An-Najah University Journal for Research & Humanities, Folder 24 (5).
- Abu Dari, Ali Suliman, (2014). **Building standard levels of Coordination Capabilities for the ages (6-9) years for sports selections**. Unpublished PhD Thesis. The University of Jordan, Amman-Jordan.
- Khwela, Sumaia Mohamad, Mismar, Bassam, (2018). **The Impact of using Training Program combined with Musical Rhythm on some Coordination Capabilities in Gymnasia course of Yarmouk University Female-Students**. Acceptable research to be published. Educational Sciences- Dirasat Journal. The University of Jordan.
- Elgammal, Tarek, (2008). **The Impact of Special Coordination Capabilities on skills performance level of Field-Hockey beginners**. First International Conference of Physical Education and Health, Kuwait, 560-596.
- Al jumaili Atheer Mohammed Sabri, (2013). **Movement Rhythm of Fields and Racetracks Games**. Iraqi Sports Academy.
- Al-Dulaimi, Nahida Abd Zaid, (2011). **The Impact of Movement Coordination Exercises in developing the accuracy of some Volleyball skills and their relationship with Focusing**. Journal of Babylon-Humanities, Folder 19 (4).

المراجع الاجنبية:

- Blume, D (1981), Kennzeichnung Koordinativer Fähigkeiten und Möglichkeiten Ihrer Herausforderung Im Trainingsprozess. **Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur Leipzig DHFK.** Leipzig 22(3).
- Cho, J. (2007). "Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill level". **Journal of motor behavior.** (9).
- Duda. Zak, Henryk. (2003). **Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players.** www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf.
- Meinel ,K. Schnabel , G (2007) , **Bewegungslehre Sport Motorik. Abriss Einer Theorie Sportlichen Motorikunter Peadagogischem Aspect.** Stark uberarbeitete Auflage. Meyer & Meyer Verlag.
- Tamas Ajan, Lazar Baroga (1998): **Weight lifting for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary ,p176.**
- Weineck , J (2003) , **Optimal Training – Leistungsphysiologische Training slehre Unter Besonderer Berücksichtigung des Kinder –und Jugend training.** Aufl. Balingen: SpittaVerlag.
- Ritter, Ingeborg, (2004). **An inference to General Training Methods and Theories.** Translated by Yorgin Shlaiv, Faculty of Physical Education, Leipzig University, Germany.
- Elsayed Sdeeq, Awad Mohamed, (2010). **The Impact of developing some of Coordination Capabilities on Reverse Waist Grip Skill in Roman Wrestling,** Unpublished PhD Thesis. Faculty of Physical Education, Mansourah University, Egypt.
- Abd Alfttah, Abu Alola, (1997). **Sports Training, Physiological Structures,** Dar Alfiker Alarabi, 1st Floor, Cairo, Egypt.
- Abd alfttah, Fatima Mohammad, (2012). **The Impact of Coordination Capabilities Program on learning some Basic Skills in Table Tennis Sports,** Unpublished PhD Thesis. Faculty of Physical Education, Menofia University, Egypt.
- Alkilani, Nasr Khaled, (2011). **The Impact of Coordination Capabilities on Improving the Movement Coordination level and some basic skills in Football,** Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education, University of Anbar, Iraq.
- Mashkor, Shaima Hasson, (2012). **The Coordination Exercises and their Impact on some Movement Skills on Balance Beam,** Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Diyala University, Iraq.
- Mokaresh, Ahmad Omar, (2011). **The Impact of Coordination Capabilities Developing on some Formed Skills Performances for Volleyball Beginners in the Republic of Yemen,** Unpublished PhD Thesis. Zagazig University, Egypt.

