

جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية للبنات

## تأثير الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية لجهاز الأرضى

رسالة مقدمة من

**ناريمان محمود الحسينى على**

المعيدة بقسم التمرينات والجهاز والتعبير الحركى  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق  
ضمن متطلبات الحصول على درجة  
الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

**أ. د / كريمان عبد المنعم سرور** / أ. د / فضيلة حسين يوسف سرور  
أستاذ العلوم التربوية والإجتماعية  
وعميدة كلية التربية الرياضية  
للبنات - جامعة الزقازيق  
أستاذ بقسم التمرينات والجهاز والتعبير  
الحركى بكلية التربية الرياضية  
للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

**د / محمد السيد الأمين**

أستاذ مساعد بقسم المواد الصحية  
بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة - جامعة حلوان

الزقازيق

١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

"بسم الله الرحمن الرحيم"

جامعة الإقنايق  
كلية التربية الرياضية للبنات  
الدراسات العليا

### قرار لجنة المناقشة والحكم

في يوم الاربعاء الموافق ٢٣/٩/١٩٩٢ م الساعة التاسعة صباحا وفي مبنى كلية التربية الرياضية للبنات بالإقنايق اجتمعت لجنة المناقشة والحكم بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ٣٠/٨/١٩٩٢ م ومن السيد الاستاذ الدكتور / نائبرئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٣١/٨/١٩٩٢ م والمبشكلة من السادة :-

- ١- أ د / عديلة أحمد علب
  - ٢- أ د / عزيزة عبد الرحمن
  - ٣- أ د / كريمان عبد النعم سرور
  - ٤- أ د / فضيلة حسين سرور
- أستاذ بقسم الرياضات المائية والمضاللات  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ووكيلة  
الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث  
جامعة حلوان • ( مناقشا )
- أستاذ بقسم التمرينات والجبا؛ والتعبير الحركي  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ( مناقشا )
- أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية  
التربية الرياضية للبنات بالإقنايق وعميدة الكلية  
( مفرفا )
- أستاذ بقسم التمرينات والجبا؛ والتعبير الحركي  
بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ( مفرفا )
- لمناقشة الدراسة / ناريمان محمود الحسيني على في البحث المقدم منها وضوابطها :-  
" تأثير الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية لجها؛ الأرض " •  
وقد تمت الدراسة علنا في البحث المقدم منها ومد المناقشة خلقت اللجئة للمداولة وقررت  
قبول الرسالة واقترححت منح الدراسة / ناريمان محمود الحسيني على درجة  
الماجستير في التربية الرياضية •

### أعضاء اللجنة



- ١- أ د / عديلة أحمد علب
- ٢- أ د / عزيزة عبد الرحمن
- ٣- أ د / كريمان عبد النعم سرور
- ٤- أ د / فضيلة حسين سرور

## شكر وتقدير

أستجد لله تعالى حمداً وشكراً على ما منحنى من صبر وتوفيق حتى خرج هذا البحث فى حدود قدراتى إلى حيز الوجود ، وأصلى وأسلم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه وسلم وبعد .

وإلى إذ أحمد الله وأشكره على عونه وتوفيقه لى فى أنى أسجل للشموخ التى أضاعت بنور المعرفة طريقى ولكل من ساهم بجهد أو بنصيحه جعلتنى أهتدى إلى الطريق القويم .

وفى هذا المقام أتوجه بخالص شكرى وعرافنى بالجميل للأستاذة الدكتورة / كريمان عبد المنعم سرور عميدة الكلية التى تفضلت بالإشراف على البحث وعلى ما أمدتنى به من عون صادق وذللت لى جميع العقبات التى صادفتنى وعلى ما قدمته من توجيهات وإرشادات بناءة كان لها أكبر الأثر فى إتمام هذه البحث .

وإلى لأجد فى الشكر والتقدير ديناً على وحقا للأستاذة الدكتورة المشرفة على البحث/ فضيلة حسين سرور الأستاذة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة على ما بذلته من جهد وعطاء ورعايتها الصادقة فقد منحتنى الكثير من وقتها الثمين ونصائحها التى أسهمت بقدر كبير فى إنجاح هذا البحث وإنجازه .

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى وعرافنى بالجميل للدكتور/ محمد السيد الأمين الأستاذ مساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية بالهرم على تفضله بالإشراف على البحث وعلى ما قدمه لى من نصائح غالية أسهمت بقدر كبير فى إنجاح هذا البحث حتى خرج إلى حيز الوجود وجزاه الله عنى وعن زملائى كل خير .

كما أقدم شكرى وتقديرى للأساتذة الأفاضل المناقشين لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذا البحث .

ولأيقظنى أن أتقدم بجزيل شكرى إلى أمى وزوجى وأولادى على ما بذلوه من جهد فى توفير الوقت المناسب ورعايتهم طوال فترة إنجاز البحث .

فإليهم جميعاً أقدم شكرى وتقديرى

وماتوفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب ،،،،

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	<b>الفصل الأول</b>
	المقدمة
( ١ - ٦ )	
١	١- تقديم
٤	٢- ماهية البحث .
٥	٣- أهداف البحث
٥	٤- فروض البحث
٦	٥- المصطلحات .
	<b>الفصل الثاني</b>
( ٧ - ٢٢ )	القراءات الأساسية والدراسات المرتبطة
٧	أولاً : القراءات الأساسية :
٧	أ- الموسيقى :
٨	١- الموسيقى والأداء الحركي .
١٠	٢- مواصفات الموسيقى الهادئة .
١٠	٣- مواصفات الموسيقى الصاخبة .
١١	ب - الجمباز :
١١	١- جهاز الأرضي .
١٢	٢- متطلبات الأرضي .
١٢	ثانياً : الدراسات المرتبطة :
١٩	١- التعليق على الدراسات المرتبطة .
١٩	٢- الاستفادة العامة .
	<b>الفصل الثالث</b>
( ٢٣ - ٨٩ )	الإجراءات
٢٣	١- منهج البحث .
٢٣	٢- مجتمع البحث .
٢٦	٣- أدوات واختبارات البحث .

الصفحة

- ٣١ ..... ٤- الدراسات الإستطلاعية .
- ٣٥ ..... ٥- البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣٨ ..... ٦- عينة البحث .
- ٥٠ ..... ٧- تنفيذ البرنامج المقترح .
- ٨٩ ..... ٨- المعالجات الإحصائية .

**الفصل الرابع**

**عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها (٩٠ - ٩٦)**

- ٩٠ ..... ١- دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة .
- ٩١ ..... ٢- تحليل التباين بين مجموعات البحث .
- ٩٢ ..... ٣- دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث .
- ٩٣ ..... ٤- النسب المئوية لمعدلات تغيير القياسات البعديّة عن القبليّة .

**الفصل الخامس**

**الإستخلاصات والتوصيات (٩٧ - ٩٨)**

- ٩٧ ..... ١- الإستخلاصات .
- ٩٧ ..... ٢- التوصيات .
- ٩٩ - ١٠٢ ..... ٣- المراجع العربيّة .
- ١٠٢ ..... ٤- المراجع الأجنبيّة .

- المرفقات -

- الملخص العربي

- الملخص الإنجليزي

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق
١٠٤	ملحق (١) : أسماء السادة الخبراء المتخصصين فى التربية الرياضية .
١٠٥	ملحق (٢) : إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء للصفات البدنية .
١٠٧	ملحق (٣) : إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لإختبارات الصفات البدنية.
١١٥	ملحق (٤) : إختبارات الصفات البدنية المختارة .
١٢٦	ملحق (٥) إختبارا سيشور للقدرات الموسيقية .
١٣٣	ملحق (٦) إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح .
١٣٨	ملخص البحث باللغة العربية
١٤٣	ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

## قائمة الجداول

عنوان الجدول

رقم الجدول	الصفحة
١- تحليل البحوث المرتبطة العربية والأجنبية فى مجال الأنشطة الرياضية .	٢٠
٢- تصنيف مجتمع البحث .	٢٤
٣- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء لمجتمع البحث .	٢٥
٤- رأى الخبراء فى الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى وترتيبها حسب أهميتها النسبية .	٢٧
٥- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء للعينة الإستطلاعية للبحث .	٣٠
٦- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإرتباط للقياسين الأول والثانى لإيجاد ثبات إختبارات الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى .	٣٢
٧- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإرتباط لحساب معامل الثبات لإختبار سيشور .	٣٤
٨- محتوى البرنامج التدريبى المقترح والنسبة المئوية وفقا لأراء الخبراء .	٣٦
٩- توزيع عينة البحث على مجموعات البحث .	٣٩
١٠- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء لمجموعة البحث التجريبية الأولى (الموسيقى الهادئة) .	٤٠
١١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء لمجموعة البحث التجريبية الثانية (الموسيقى الصاخبة) .	٤١
١٢- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء لمجموعة البحث الضابطة (بدون موسيقى) .	٤٢
١٣- تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى قياسات الطول والوزن والسن .	٤٤
١٤- تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات القبليّة للصفات البدنية .	٤٥



تابع قائمة الجداول  
عنوان الجدول

رقم الجدول	الصفحة
١٥-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى إختبار سيشور
٤٦	للقدرات الموسيقية .
١٦-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات القبليّة
٤٧	لمستوى الأداء المهارى .
١٧-	مواعيد إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث .
٤٩	
١٨-	مواعيد تطبيق البرنامج التدريبيّ المقترح .
٥١	
١٩-	البرنامج التدريبيّ المقترح .
٥٢	
٢٠-	مواعيد إجراء القياسات البعدية لعينة البحث .
٨٨	
٢١-	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث الثلاث
٩٠	فى مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية .
٢٢-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية
٩١	لمستوى الأداء المهارى فى الجملة الحركية .
٢٣-	دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث فى القياسات
٩٢	البعدية لمستوى الأداء المهارى للجملة الحركية .
٢٤-	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعات
٩٣	البحث الثلاث فى مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية .

# الفصل الأول

## المقدمة

### تقديم :

تهتم الدول فى العصر الحالى باستخدام الأسلوب العلمى للتغلب على ماقد يعترض تقدمها فى جميع مجالات الحياة ، وقد استخدم هذا الأسلوب فى المجال الرياضى باعتباره أحد الميادين التى تظهر مدى ماتوصلت اليه الدول من انجازات تكنولوجية ، حيث أن تطور الأداء الحركى فى الأنشطة الرياضية يظهر مدى أهمية البحث العلمى للتعرف على المشكلات المرتبطة بالأداء من مختلف الجوانب بصفة عامة ، ومن خلال المراحل الفنية للأداء بصفة خاصة لمحاولة وضع الحلول العلمية لتلك المشكلات بهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الأمثل .

وتعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التى يلعب الأداء الحركى فيها دورا أساسيا فى تقييم اللاعبين ، وقد حظت هذه الرياضة فى الدول المتقدمة بالاهتمام من خلال الدراسات العلمية مما أدى إلى تقدم هذه الدول فى تلك الرياضة وحيث أن رياضة الجمباز رياضة فردية ، فإن أداؤها يتطلب أن تحاول اللاعب التغلب على مخاوفها عند أداء الحركات ومثل هذا السلوك قد يؤدي إلى ايجاد الثقة بالنفس . كما يتيح للاعب فرص الإبتكار على مختلف الأجهزة ، وخاصة الحركات الأرضية التى تؤدي بمصاحبة الموسيقى داخل المساحة الأرضية المتاح ( ١٢ × ١٢ م ) فى كافة الاتجاهات (١) .

والجمباز من أهم الأنشطة التى تتطلب لياقة بدنية عالية ، وقد دلت بعض الدراسات الخاصة باللياقة البدنية على أن الجمباز بأشكاله المختلفة يجب أن يكون ضمن برامج اللياقة البدنية حيث يساعد على تنمية عناصر القوة والرشاقة والتوافق والأتران .

١ - فضيلة حسين سرى ، جمباز النان ، الطبعة الثالثة ، ١٩٨٠ ، ص ٢١ ، ٢٣ .

ويشمل التمرين فى الحركات الأرضية على حركات الباليه والأكروبات والوثبات وحركات ابتكارية وحركات التوازن وحركات الرشاقة باستخدام الجسم كله ، وتعمل الحركات الأرضية على تنمية حاسة وإدراك التوقيت والأيقاع والتوافق والتوازن إلى حد كبير والقوه والجلد والقدرة على الابتكار من خلال العمل المطلوب لإنجاز التمرين (١) .

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمباز بالكلية انخفاض مستوى أداء الطالبات واختلاف مستوى أداء الطالبة الواحدة من جهاز إلى آخر وخاصة « جهاز الأرضى » وعليه اتجه تفكير الباحثة إلى العوامل التى يمكن أن تؤثر إيجابيا فى تحسين مستوى الأداء ومنها الموسيقى المصاحبة للتدريس مما دعا الباحثة لدراسة هذه الظاهرة لمعرفة تأثير نوعى الموسيقى ( الهادئة والصاخبة ) على رفع مستوى الأداء المهارى على جهاز الأرضى .

وتستخدم الطرق الحديثة الموسيقى فى تدريس العديد من الأنشطة الرياضية حيث أنها تساعد على تعلم الأيقاع السليم للحركة كما أنها تؤخر ظهور التعب الجسمانى (٢) . وللموسيقى تأثير إيجابى على الحركة ، فهى تشارك فى تطوير الأحساس بالحركة وتحسين الأداء وتزيد الشعور بالسعادة ، كما يبدو واضحا تأثيرها المحبب إلى النفس عند الإنسجام مع مقطوعة موسيقية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم فى حركات لإرادية تتفق مع الإيقاع الموسيقى .

وللموسيقى عنصران أساسيان هما : النغم والأيقاع ، والإيقاع فى الموسيقى معناه اجمالا تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة فى الألحان تقسيما منظما (٣) . والأيقاع الحركى فى التربية الرياضية هو التقسيم الزمنى الديناميكي للحركة الرياضية الرياضية أى التبادل

---

١- ماجدة محمد إسماعيل ، "دراسة مقارنة بين بعض متغيرات الشخصية والتحصيل الحركى فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٧٩ .

٢- نادية حسن رسمى ، أثر استخدام الموسيقى كوسيلة مساعدة على تحسين المستوى المهارى لسباحة الزحف ، إنتاج علمى غير منشور ، ١٩٨٠ ، ص ١ .

٣- محمود أحمد الحفنى ، الموسيقى النظرية ، النهضة المصرية ، ط ٥ ، ١٩٥٨ ، ص ٢٧ .

الأنسيابي المنظم بين الشد والارتخاء ولهذا اثره فى تحسين مستوى الأداء للمهارات الحركية المختلفة (١) .

ولقد اهتم الكثير من العاملين فى مجال التربية الرياضية بالعلاقة بين الموسيقى والإيقاع الحركى ، فقد قام كلا من « تايشرت J . Teichert » « ١٩٦١ » « مايرز Mayers » ( ١٩٦٤ ) ، « مارك ودان Mark & Dan (١٩٧٧) بدراسات تستهدف التعرف على أثر استخدام الأيقاع على تعلم المهارات الحركية واثبتت هذه الدراسات أن الأيقاع له تأثير دال احصائيا على تعلم المهارات الحركية ، وأن عملية التعليم تكون أسرع وافضل بمصاحبة الأيقاع لانه يضيف عامل الأسترخاء والتشويق (٢) .

وقامت " كريمان عبدالمنعم " (١٩٨٠) بدراسة أثر الأيقاع الحركى على بعض مهارات كرة السله وتوصلت الى أن استخدام الأيقاع كوسيله مساعدة أدى الى تقدم مستوى الأداء وإلى الأقتصاد فى الوقت المستخدم فى تعلم هذه المهارات مما ساعد على الأتقان والإرتفاع بمستوى الأداء (٣) .

وقامت " نادية رسمى " ( ١٩٨٠ ) بدراسة أثر استخدام الموسيقى كوسيله مساعدة على تحسن المستوى المهارى لسباحة الزحف وتوصلت إلى ان استخدام الموسيقى يؤدى إلى مستوى أفضل اداء افضل من استخدام الطريقة التقليدية (٤) .

وقامت " عنايات لبيب " ( ١٩٨٠ ) بدراسة أثر الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية على تنمية الأدرارك الحركى لدى الأطفال واسفرت النتائج على أن هناك فروق دالة

---

1- Meinel Kurt, Beweunslehre, Berlin 1966, p. 158 .

2- Mark, H. Anshel, Danq, Effect of Music and Rhythm on Physical Performance, 1979, p. 109, R. Q., Vol. 49, No. 2, 1978 .

٣- كريمان عبد المنعم ، أثر الإيقاع الحركي على أداء بعض مهارات كرة السله ، إنتاج علمى منشور ، ١٩٨٠ .

٤- نادية رسمى ، أثر إستخدام الموسيقى كوسيلة مساعدة على تحسين المستوى المهارى لسباحة الزحف ، إنتاج علمى غير منشور ، ١٩٨٠ .

احصائيا لصالح المجموعة التجريبية المصاحبة للموسيقى<sup>(١)</sup> .

ويضيف "عبد الرحمن عيسوى" نقلا عن "ميتشيل و زانكر Mitchell and Zanker أن الموسيقى تستخدم كأسلوب فى العلاج لإنتاج تأثيرات إنفعالية مختلفة ، فهناك الموسيقى الهادئة التى تساعد علي الإسترخاء والموسيقى الصاخبة التى تشجع المريض على تعلم التعبير عن نفسه عبر آله موسيقية ، حيث يستطيع المعالج ان يثير أو يهدىء او يعدد الانفعالات الثائرة أو الروح المعنوية الهابطة عن طريق الموسيقى الصاخبة أو الهادئة فهى تساعد فى تفريغ الشحنات الأنفعالية وإزالة التوتر ، كما وجدا لها قيمة كبيرة فى تنمية تماسك الجماعة وتقوية العلاقات الشخصية الداخلية ، وفى اطلاق الإنفعالات وفى المساعدة على خلق التكامل فى الشخصية<sup>(٢)</sup> .

## ماهية البحث

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة التى تتضمن ممارستها على الأداء المهارى والجمل الحركية التى تؤدى على "أجهزة الجمباز المختلفة . كما يتاح للاعبات فرص الابتكار على مختلف الأجهزة وخاصة الحركات الأرضية التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى<sup>(٣)</sup> وللموسيقى دورا جوهريا من حيث تحسن مستوى أداء الحركات وتثبيتها وتنظيمها واعطائها التوقيت الصحيح وتوضيح مسارها لتصبح هذه الحركات أكثر جمالا واتقانا<sup>(٤)</sup> .

وقد تكون الموسيقى اما هادئة ، حيث يمكن استخدام إيقاعات سهلة وبسيطة وقمبل الى

---

١- عنايات لبيب ، أثر الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية على تنمية الإدراك الحركى لدى الطُفل ، إنتاج علمى منشور ١٩٨٢ .

٢- عبد الرحمن عيسوى ، العلاج النفسى ، دار الفكر الجامعى ، ١٩٧٩ ، ص ٢٨١ ، ٢٨٢ .

٣- فضيلة حسين سرى ، مرجع سبق ذكره ، ص ٢٣ .

٤- إملى عبد المسيح وآخرون ، تربية الطُفل ومبادئ علم النفس ، ص ٣٠ .

التعبير الهادىء وسهولة فى العزف أو صاحبة وفيها الزمن سريع ويستخدم فيها ايقاعات مختلفة وصعبة (١) .

ومن هنا تبدو اهمية هذه الدراسة فى أنها محاولة علمية لدراسة تأثير الموسيقى المصاحبة للتمرينات الأرضية على رفع مستوى الأداء المهارى على جهاز الأرضى ، وأى من نوعى الموسيقى ( الهادئة أو المصاحبة ) أكثر تأثيرا على مستوى الأداء المهارى .

### أهداف البحث :

- \* التعرف على تأثير الموسيقى الهادئة على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- \* التعرف على تأثير الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- \* الفروق بين تأثير استخدام كل من الموسيقى الهادئة والموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية .

### فروض البحث :

- \* تؤثر الموسيقى الهادئة ايجابيا على مستوى الأداء للحركات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- \* تؤثر الموسيقى المصاحبة ايجابيا على مستوى الأداء للحركات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- \* هناك فروق دالة احصائيا بين تأثير الموسيقى الهادئة والمصاحبة على مستوى الأداء المهارى لصالح الموسيقى الهادئة .

---

١- فضيلة حسين سرى ، أثر الموسيقى على زمن الرجوع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٧٧ .

## المصطلحات

١ - **التمرينات الأرضية** " وتنفذ فى شكل جمل حركية تؤدى بمصاحبة الموسيقى وتشتمل على حركات الباليه ، الأكروبات الـوثبات . حركات ابتكارية وحركات التوازن وحركات الرشاقة باستخدام الجسم كله " (١)

٢ - **جهاز الأرضى** " ضمن أجهزة الجىماز مساحته ١٢×١٢ متر للرجال والآنسات على السواء وتحدد هذه المساحة داخل الصالة وتغطى بطبقة من اللباد المغطى بسجادة كبيرة لتكون طبقة لينه للاعبات" (٢).

٣ - **مستوى الأداء** " الدرجة التى تأخذها الطالبة ، بناء على متوسط تقييم اللجنة المشكلة لامتحان الطالبة وهذه الدرجة تعبر عن مستوى الأداء " (٣)

وقد عرفت الباحثة مستوى الأداء إجرائيا فى حدود الدراسة الحالية بأنه المستوى الذى تصل اليه الطالبة نتيجة أداء مجموعة المهارات والحركات التى تتضمنها الجملة الحركية المقرره على طالبات الفرقة الثانية ، وتعبر عنه الدرجة التى تحصل عليها الطالبة بناء على تقدير اللجنة المختارة قبل وبعد الأنتهاء من تطبيق تجربة البحث " .

1- Jackwiley, Women's Gymnastics, Floor Exercise, p. 37 .

٢- فضيلة حسين سرى ، مرجع سبق ذكره ، ص ٤٢٤ .

٣- عيلة محمد أحمد فرحان أثر إستخدام التعليم المبرمج على الإدراك والإحساس الحركى ومستوى الأداء فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٨٥ ، ص ٥ .

## الفصل الثانى

### القراءات الأساسية والدراسات المرتبطة

#### أولا : القراءات الأساسية

##### ١ - الموسيقى :

قدم الكثيرون من المتخصصين فى مجال الموسيقى تعاريف متنوعة لكلمة الموسيقى ، واتفقت تعاريفهم بأنها « هى فن التآلف بين الأصوات فى اتفاق وانسجام ، وهى نوعين: موسيقى تصدر عن الصوت البشرى وموسيقى آليه وهى التى تصدر عن الآلات المختلفة . وتنقسم الموسيقى الآليه الى موسيقى صاخبة وموسيقى هادئة <sup>(١)</sup> ، ولعل " افلاطون" من أوائل من تنبهوا الى أهمية الموسيقى والتمرينات البدنية فى نظام تربية الناشئين فى جمهوريته ، كما يعتبر " بستالوزى Pestalozzi " ، و " فرويل Frobel " من أوائل المهتمين بادخال الموسيقى فى برامج التربية الرياضية فى العصر الحديث ، مما حدا " بأدلف شبيسى Chpesse " إلى ادخال المصاحبة الموسيقية لأول مرة فى دروس التربية البدنية بالمدارس فى منتصف التاسع عشر .

وتظهر لنا " أهمية مصاحبة الموسيقى للحركات فيما يلى :

- \* الموسيقى لها تأثير محبب للنفس وتساعد على تكرار الأداء وسرعة واتقان الحركات واكتساب الأحساس بالحركة .
- \* تسهم فى تنمية القدرة على الأداء الحركى .
- \* أداء الحركات مع الأيقاع الموسيقى يساعد على التوافق بين مختلف الأعضاء والعضلات ، كالأذن والعين والأيدي والأرجل وتخفف من حدة التوتر والقلق .

١ - أحمد بيومى ، قواعد الموسيقى ونظرياتها ، ط ٢ ، ١٩٥٤ ، ص ١ .



\* تزيد من قدرة الأفراد على الإكتساب للإحساس الحركى . وبذلك يرتفع مستوى الأداء وتساعدهم على التركيز والانتباه (١) .

ومن الملاحظ أن التمتع بموهبة التذوق الموسيقى أو الأذن الموسيقية تتساوى فى أهميتها مع النواحي الحركية . حيث الأندماج مع الموسيقى وتفهمها ينعكس على جمال الحركات وبالتالي قوة الأداء الحركى (٢) .

والإيقاع الذى يعتبر عنصرا من عناصر الموسيقى هو أول مايسهل على الإنسان الإحساس بالموسيقى ، وقد يرجع ذلك الى أنه من العناصر الهامة فى الطبيعة كما عبر عنه "دالكروز Dalcroze" . بأنه يتمثل فى صورة دقات أو نبضات متتابعة مرتبة فى مجموعات واضحة يتم خلالها التوافق بين الحركات والموسيقى كما يعتبر وسيلة هامة لتنظيم وتعليم الإيقاع الحركى (٣) .

وبناء على ذلك وضع تدريبات متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة تهدف الى تنمية الاحساس بالإيقاعات المختلفة والقدرة على التعبير على أنواع الموسيقى المختلفة (٤) .

### الموسيقى والأداء الحركى ،

فى أوائل هذا القرن صاحبَ الموسيقى التمرينات البدنية ويرجع الفضل فى ذلك إلى « اجنت برتدام Agent Bertdam " السويدية ، فهى أول من استخدمت الموسيقى مع الحركات الأيقاعية وأدى ذلك الى نتائج عظيمة الأثر والقيمة ، وقد استخدمت الموسيقى

١- فاطمة عبد الحميد السعيد ، الأسس العلمية والتشريحية لفن الباليه ، ١٩٧٣ ، ص ٧٨ ، ٧٩ .

٢- نجاح النهامى حسن ، تاريخ الرقص ، دراسة غير منشورة ، ١٩٧٢ ، ص ٣١ - ٣٩ .

٣- \_\_\_\_\_ ، المرجع السابق ، ص ٣١ - ٣٩ .

4- K., Meinel, Bewcgungslehre, Volkseingner. Verlage Berlin, 1960 .

المصاحبة للحركة فى البداية بشكل توقيت منتظم بجانب الشرح اللفظى ، وكان الغرض من ذلك توحيد بدء التمرينات واعطاء أمر الأنتباه عند التغيير من تمرين لآخر ، كذلك تطورت الحركة الرياضية من الأستاتيكية إلى الديناميكية ، وحتى يومنا هذا تجرى التجارب العلمية على استخدام الموسيقى وأهميتها للحركات الرياضية المختلفة (١) .

ولقد أوضح " بافلوف " العلاقة بين الحركات الرياضية والموسيقى بأن الموسيقى تسمع أولا ثم يتبعه دفع حركى عن طريق الفعل المنعكس . وقد اهتم العالم الروسى " كريستوف نيكوف Krestov , Nikov " بدراسة هذه العلاقة وعلمنا من دراساته أن جميع الأعضاء الحسية تصاحب تخيل الحركة وبنائها وتكوينها (٢) .

فحاسة السمع تعتبر هامة فى طريقة التعليم بجانب حاسة البصر حيث أن لها أهمية كبيرة ، فالضغط اللفظى من المدرس على بعض الكلمات يستعمل كوسيلة من وسائل التعليم وبذلك أصبح للموسيقى معنى خاص لمصاحبة الحركة الرياضية إذ انها ترتبط بالأحاساس الحركى وتصبح عاملا لتسهيل الشرح (٣) .

وللموسيقى دورا جوهريا من حيث تحسن مستوى أداء الحركات وتثبيتها ، وتنظيمها وإعطاء التوقيت الصحيح وتوضيح مسارها لتصبح هذه الحركات أكثر جمالا واتقانا ، كما لها أهمية كبرى فى عملية التصور الحركى . حيث تعمل كمثير يشترك مع الحواس فى تكوين التصور السليم للحركات ، ومن هنا تتضح العلاقة بين الموسيقى كنفقات تصدر عن آلات وبين حاسة من الحواس تختص بالسمع وهى الأذن (٤) .

---

١- نبيلة محمد خليفة ، دراسة عن علاقة الموسيقى بالأداء الحركى على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٢ .

٢- نبيلة خليفة وآخرون ، الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات ، ص ٤٢ .

٣- المرجع السابق ، ص ٤٢ .

٤- إملى عبد المسيح وآخرون ، تربية الطفل ومبادئ علم النفس ، ص ٣٠ .

### مواصفات الموسيقى الهادئة .

- \* الزمن بطيء نوعا ما .
- \* يستعمل فيها آلات وترية هادئة مثل « البيانو . الكمان . التشيلو . وآلات نفخ خشبيه مثل الكلارنيت . الفلوت » .
- \* استخدام ايقاعات سهله وبسيطة .
- \* الحان سهله بدون قفزات أو تحويلات .
- \* استخدام سلم واحد أو سلالم قريبة مجاورة مثل : الصغير الخاص به أو سلم الدرجة الخامسة أو الدرجة الرابعة .
- \* تميل الى التعبير الهادىء والسهولة فى العزف .
- \* تميل إلى الشاعرية والرومانتيكية .
- \* استخدام البدال فى النوتات المتوافقة (١) .

### مواصفات الموسيقى الصاخبة .

- \* الزمن سريع
- \* تستعمل فيها آلات نقر خشبية وآلات نحاسية وآلات نفخ نحاسية .
- \* استخدام ايقاعات مختلفة وصعبة ومعقدة .
- \* استخدام ايقاعات السنكوب .
- \* الحان بها قفزات وأنغام شاذة .
- \* استخدام البدال فى نوتات شاذة غير متوقعه .
- \* استخدام سلالم بعيدة بعضها عن بعض .
- \* استخدام التعبير الموسيقى بطريقة تشعر السامع بايجاد الصخب (٢) .

---

١- فضيلة حسين يوسف سرى ، مرجع سبق ذكره ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٧٧ ، ص ١٦ .  
٢- المرجع السابق ، ص ١٦ .

## - الجميز :

تعتبر رياضة الجميز من الأنشطة التي تلعب فيها الصفات البدنية دورا أساسيا والتي منها التوافق والرشاقة والتوازن إلى جانب تنمية الحصاص النفسية والعقلية<sup>(١)</sup> ، وتتيح رياضة الجميز فرصة لاحت لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في الأداء وتنفيذ المهارات المكونة لها ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تحسين التناسق والاستمرار والتوافق والأتران والتوقيت السليم<sup>(٢)</sup> .

وتعرف « فضيله سري » الجميز بأنه :

« إحدى أنواع الرياضيات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة كوسيله للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه<sup>(٣)</sup> .

## جهاز الأرضي :

تعتبر الحركات الأرضية ضمن جميز البنات ، وتمتاز بأنها سهلة الأداء حيث تتميز بوفرة عناصرها المختلفة التي تهيبء للاعبة فرص الإبتكار والتنوع واطهار المرونه حيث يمكنها من حسن اختيار مايناسب طبيعتها الفردية من الموسيقى طبقا لقدراتها الفنية . ويجب أن يتمشى طابع التمرين مع خصائص اللاعبة من ناحيتى الأيقاع وشكل الجسم<sup>(٤)</sup> ويمكن أداء هذه الحركات فى صالات مغلقة كذلك يمكن أن تؤدى فى الهواء الطلق<sup>(٥)</sup> ، وتغضى المساحة

- 
- ١- محمد حسن علاوى ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الخامسة ، ١٩٨٢ ، ص ٢٢ .
  - ٢- فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير ، النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجميز ، ١٩٨٢ ، ص ١٤ .
  - ٣- فضيلة حسين سري ، مرجع سبق ذكره ، ١٩٧٧ ، ص ٢٥ .
  - ٤- عائشة عبد المولى السيد ، جميز البنات ، القانون الدولى ، التطبيق المدانى ، ١٩٧٧ ، ص ١٩٥ .
  - ٥- نبيلة خليفة وآخرون ، مرجع سبق ذكره ، ص ٢٨ .

داخل الصالة بطبقة من اللباد المغطاه بسجادة كبيرة لتكون طبقة لينه للاعبات (١)

### متطلبات الأرضى :

#### المتطلبات الخاصة بتركيب التمرين :

\* اختيار موسيقى مرحة ، ومعبه تتناسب مع طبيعة اللعبة ودرجة حيويتها ومقدرتها

الشخصية تتمشى مع المستوى المهارى ( الفنى لها )

\* تغير فى التكوين الديناميكي والأداء الراقص .

هذا يعنى تغير فى ربط عناصر الأكروبات ، الحركات الراقصة مع انسيابية الأداء من البداية للنهاية .

\* لا يسمح بتكاثف حركات الإكروبات أو التمرينات فى خط معين ويجب ربط نوعية

الحركات بتأثير الموسيقى وما تعنيه من نغماتها :

أ - عناصر الإكروبات المفروده .

ب - سلسلة من القفزات ( اكروبات ) .

ج - روابط التمرينات الإيقاعية (٢) .

### ثانياً ، الدراسات المرتبطة :

تعرض الباحثة فى هذا الجزء من البحث الدراسات المرتبطة فى نفس المجال ، وبخاصة

تلك التى ترتبط معها فى الموسيقى وعلاقتها بالأداء الحركى والتى ترتبط معها فى أحد أو

بعض المتغيرات المدروسه وعلاقتها بالموسيقى مثل مستوى الأداء .

#### الدراسة الأولى :

قامت " نبيله خليفه " عام (١٩٧٢) بدراسة عنوانها " دراسة عن علاقة الموسيقى بالأداء

١- فضيلة حسين سرى ، جواز البنات ، الطبعة ٣ ، ١٩٨٠ ، ص ٤٢٤ .

٢- عائشة عبد المولى السيد ، جواز البنات ، القانون الدولى ، التطبيق الميدانى ، ١٩٧٧ ، ص ١٩٠ .

الحركى على عارضة التوازن<sup>٤</sup> لطالبات المعهد العالى للتربية الرياضية لمعلمات القاهرة ، وكانت عينه البحث مكونه من (٦٠) ستون طالبه . وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، حيث قسمت العينه إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية تصاحبها الموسيقى ، والأخرى بدون موسيقى ، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى وبين المجموعة التى تؤدى بدون مصاحبة الموسيقى وهذا لصالح المجموعة التجريبية (١) .

#### الدراسة الثانية :

قامت " فضيله سرى " عام (١٩٧٧) بدراسة عنوانها : " أثر الموسيقى على زمن الرجح<sup>٥</sup> وكان قوام العينه ( ١٠٢ ) مائة واثنين طالبة من طالبات الصف الثانى والثالث والرابع من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، وذلك بتقسيم العينه إلى ثلاث مجموعات ، مجموعتان تجريبيتان ، ومجموعة ضابطة . واستخدمت الباحثه الموسيقى المسجلة بنوعيهما ( الهادئة والصاخبة ) على شرائط تسجيل ، وجهاز الكرونسكوب لقياس زمن الرجح .

وقد اشارت أهم نتائج البحث إلى :

\* الأستماع إلى الموسيقى الهادئة يؤثر على طول فترة زمن الرجح قصرا بالنسبة للمثير الضوئى والمثير الصوتى .

\* الأستماع إلى الموسيقى الصاخبة يؤثر على طول فترة زمن الرجح قصرا بالنسبة للمثير الضوئى والمثير الصوتى .

---

١- نبيلة محمد خليفة ، "دراسة علاقة الموسيقى بالأداء الحركى على عارضة التوازن" رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٧٢ .

كما أثبتت النتائج أنه لا فرق بين نوعى الموسيقى ( الهادئة والصاخبة ) من حيث تأثيرهما على طول فترة زمن الرجح لليدين فيما يتعلق بالمشيرات الصوتيه أما بالنسبه للمشيرات الضوئية فقد تحقق لليد اليمنى فقط (١) .

#### الدراسة الثالثة :

قامت " كريمان عبدالمنعم " عام (١٩٧٨) بداسه عنوانها " أثر الأيقاع الحركى على أداء بعض مهارات كرة السله " وكان قوام العينه (٦٠) ستون طالبه من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، حيث قسمت العينه إلى مجموعتين متساويتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، استخدمت الباحثه اختبار سيشور للقدرات الموسيقية ، والدف ، شريط مسجل عليه الوحدات التعليميه ، البرنامج المقترح لتعليم المهارات بمصاحبة الأيقاع ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام الإيقاع كوسيلة مساعدة أدى إلى تقدم مستوى الأداء وإلى الأقتصاد فى الوقت المستخدم فى تعلم هذه المهارات مما ساعد على الأتقان والإرتفاع بمستوى الأداء (٢) .

#### الدراسة الرابعة :

قام " يحيى صالح " عام (١٩٧٨) بدراسة عنوانها : " المصاحبة الموسيقية وعلاقتها بالتذكر الحركى فى التمرينات " . وكان قوام العينه (٩٠) تسعون طالبا من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث قسمت العينه إلى ثلاث مجموعات متساوية مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة أن تعلم التمرينات مع الموسيقى المصاحبة يؤدى إلى نتائج افضل من تعلمها بالطريقة التقليدية ( بدون موسيقى مصاحبة ) .

١- فضيلة حسين سرى ، مرجع سبق ذكره ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٧٧ .  
٢- كريمان عبد المنعم سرور ، مرجع سبق ذكره ، إنتاج علمى منشور ، ١٩٨٠ .

كما كان من نتائج هذا البحث أيضا أن الاستمرار فى الاستماع إلى الموسيقى المصاحبة لتعلم التمرينات دون ممارسة عملية يساعد على تثبيت تعلمها ، كما أن لعامل التكرار والممارسة للموسيقى المصاحبة تأثيرا ايجابيا يزيد من عملية الترابط والتفاعل بين عنصرى الموسيقى والحركة .

وأن أداء التمرينات بمصاحبة موسيقى معروفة سابقا أفضل من أداؤها بمصاحبة موسيقى تسمع لأول مرة (١) .

الدراسة الخاصة :

قامت " نادية حسن رسمى " عام (١٩٨٠) بداسة عنوانها : " أثر استخدام الموسيقى كوسيلة مساعدة على تحسن المستوى المهارى لسباحة الزحف " .

وذلك على عينه مكونه من (٩٠) تسعون طالبه ، وقد استخدمت المنهج التجريبي ،

حيث قسمت العينه إلى ثلاث مجموعات :

\* المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأيقاع فقط .

\* المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الموسيقى ( ايقاع ونغم ) .

\* المجموعة الضابطة باستخدام الطريقة التقليدية لدرس السباحة .

وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات

الثلاث . وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى ( ايقاع ) عن المجموعة التجريبية الثانية

( موسيقى ) والمجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة الضابطة لصالح المجموعة الثانية

(موسيقى) (٢) .

---

١- يحيى صالح ، المصاحبة الموسيقية وعلاقتها بالتذكر الحركى ، بحث دكتوراه غير منشور ، ١٩٧٨ .  
٢- نادية حسن رسمى ، أثر استخدام الموسيقى كوسيلة مساعدة على تحسن المستوى المهارى لسباحة الزحف ، إنتاج علمى غير منشور ، ١٩٨٠ .



الدراسة السادسة :

قامت " عبلة فرحان " عام (١٩٨٠) بدراسة عنوانها " تأثير كل من الموسيقى والمرآة على رفع مستوى الأداء فى التعبير الحركى " .

وذلك على عينه مكونه من (٣٦) ستة وثلاثون طالبه قسمت إلى ثلاث مجموعات :

\* المجموعة الأولى واستخدمت المرآة .

\* المجموعة الثانية واستخدمت الموسيقى ( بيانو ) .

\* المجموعة الثالثة واستخدمت كل من المرآة والموسيقى .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعات الثلاث ، كما اشارت النتائج إلى أن مجموعة المرآة والموسيقى أكثر المجموعات تفوقا فى مستوى الأداء فى التعبير الحركى وأن الموسيقى تعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء (١)

الدراسة السابعة :

قام « محمد مسعد فرغلى » عام (١٩٨١) بدراسة عنوانها : " أثر المصاحبة الموسيقية فى دروس التمرينات البدنية على التحصيل الحركى " .

وذلك على عينه مكونه من (٧٠) سبعون طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة، قسمت العينه إلى مجموعتين احدهما ضابطة وعددها (٣٢) اثنين وثلاثون طالبا، والأخرى تجريبية وعددها (٣٨) ثمانى وثلاثون طالبا من الصف الأول ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واستخدم الباحث الموسيقى الحية ( بواسطة البيانو ) .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة احصائية بين مجموع درجات المقررات العملية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية بمصاحبة

---

١- عبلة محمد فرحان ، تأثير كل من الموسيقى والمرآة على رفع مستوى الأداء فى التعبير الحركى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٨٠ .

الموسيقى يرجع إلى أن المصاحبة الموسيقية أدت إلى تنمية الأحساس بالأيقاع الحركى لأفراد المجموعة التجريبية (١) .

الدراسة الثامنة :

قامت " فاطمة العزب " عام (١٩٨٣) بدراسة عنوانها : " أثر الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء الطالبات ورضاهن عن دراسة التعبير الحركى " .

وكان قوام العينة (٩٠) تسعون طالبه من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، ثم اختيار الشعب الستة من بين ستة عشر شعبه يمثلن جميع طالبات الصف الأول بالطريقة العشوائية ، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات أ . ب . ج ، وتم تنفيذ (٢٤) وحدة تعليميه حسب خطة الدراسة الخاصة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى على المجموعات الثلاثة كالتى :

\* المجموعة الأولى (أ): تم تدريس التعبير الحركى للطالبات بمصاحبة الموسيقى لمدة (٢٤) وحدة تعليمية .

\* المجموعة الثانية (ب): تم تدريس التعبير الحركى للطالبات بحيث أدت المجموعة (١٢) وحدة تعليميه بدون موسيقى، (١٢) وحدة تعليميه بمصاحبة الموسيقى .

\* المجموعة الثالثة (ج) : تم تدريس (٢٤) وحدة تعليمية بدون موسيقى .

وتم قياس مستوى الأداء والرضا للطالبات بعد (١٢) وحدة تعليمية .  
وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا وبعد (٢٤) وحدة تعليميه عن وجود فرق معنوى بين المجموعات فى مستوى الأداء لصالح المجموعة (أ) التى يصاحب

---

١- محمد مسعد فرغلى ، أثر المصاحبة الموسيقية فى دروس التمرينات البدنية على التحصيل الحركى ، دراسة منشورة ، ١٩٨١ .

وحداتها التعليمية الموسيقى ، وأنه ليس هناك فرق معنوى بين المجموعة (ب) ، (ج) التى تم التدريس لها بدون موسيقى .

وأنة يوجد فرق فى مقياس الرضا لصالح المجموعة (أ) التى يصاحب وحداتها التعليمية الموسيقى ، وأنه لا يوجد فرق معنوى بين المجموعتين (ب) . (ج) التى تم التدريس لها بدون موسيقى ، وأنه ليس هناك فرق معنوى فى الرضا بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والمجموعة (ج) أى أن الموسيقى رادت من رضا الطالبات (١)

#### الدراسة التاسعة :

قام "ديان سبيلزورن Diane Spilthoorn " عام (١٩٨٦) بدراسة عنوانها : "تأثير الموسيقى على التعلم الحركى « الأداء الحركى » .

وذلك على عينه من (٥٠) خمسون طالبه تم اختيارهن عشوائيا قسمت إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد استخدم المنهج التجريبى وشرط الموسيقى المسجلة لمصاحبة الطالبات .

وشملت فترة التدريب مدة ثلاثة شهور لمدة ستون دقيقة من كل اسبوع وقد ادت المجموعة التجريبية مواقف الحركة بالمصاحبة الموسيقية ، بينما قامت المجموعة الضابطة بنفس التدريبات بدون مصاحبة الموسيقى .

وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية بمصاحبة الموسيقى مع ارتفاع مستوى الأداء الحركى (٢) .

---

١- فاطمة على العزب ، أثر الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء الطالبات ورضاهن عن دراسة التعبير الحركى ، إنتاج علمى منشور ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .  
2- Diane Spilthoorn The Effect of Music on Motor Learning , Fiep Bulletin, Vol, 562. 1986, p. 21.

### التعليق على الدراسات المرتبطة ،

\* استخدمت الدراسات المرتبطة المنهج التجريبي ، استخدمت الباحث المنهج التجريبي . حيث يتفق مع الدراسات المرتبطة فى طبيعة دراستها .

\* اجريت الدراسات المرتبطة على عينات من كلية التربية الرياضية ويتفق هذا مع الدراسة الحالية .

\* استخدمت الدراسات المرتبطة السابقة دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة باختبار "ت" ، كما استخدم البعض منها تحليل التباين بين المجموعات فى القياسات القبليّة والبعديّة بما يتفق وطبيعة المنهج التجريبي ، والذي يغلب استخدامه فى هذا الصدد ، ولهذا لجأت اليه الدراسة الحالية أيضا لإتفاقها مع التصميمات التجريبيّة مما يجعل اختبارات دلالات الفروق الأحصائية اساسا هاما فى المعالجة الإحصائية

### الاستفادة العامة ،

فى ضوء ماسبق عرضه فإن الدراسات المرتبطة كانت عوناً للباحث فى تحديدها لأبعاد ومشكلة البحث وفى اختيارها لمنهجية البحث وتحديد مجتمعه وطرق اختيار العينه والأدوات واختيارها لأنسب المعالجات الإحصائية .

تحليل البحوث المرتبطة العربية والاجنبية ( في مجال الانشطة الرياضية )

رقم	اسم صاحبة الدراسة	عنوان الدراسة	درجة الدراسة	الكلية التي علم فيها	التاريخ	المصدر	طريقة الاختيار	المرحلة السمية	الشيء المستخدم	المتغيرات	الرياضة		الاجهزة المستخدمة	اهم النتائج
											عدد المرات	زمن الوحدة		
١	نبيلة عذينة	دراسة عن علاقة الموسيقى بالاراء الحركي على عارضة التوازن	ماجستير	المعهد العالي للدراسة الرياضية لعلماء القاهرة	١٩٧٢	(١٠) عالمة	الاختيار	المرحلة السمية	التحريف	الطول - الزمن الزمن - الموسيقى - مستوى الاراء	مدته	زمن الوحدة	موسيقى صم ( بيانو )	وجود فرق داخل اقسامها بين المجموعة التدريبية يساعد الموسيقى ويسكن المجموعة التي تؤدي بدون مساعدة الموسيقى وهذا لصالح المجموعة التدريبية .
٢	منهله سوري	أثر الموسيقى على زمن الرجح	دكتوراه	كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	١٩٧٧	(١٢) عالمة بالمصانف وأثارت بالرجح حجرتان حجوة مائلة	الاختيار	المرحلة السمية	التحريف	الطول - الزمن الزمن - زمن الرجح	مدته	زمن الوحدة	الموسيقى المجلد بتوبها ( البيانو والمغزلة ) على عرابط تجعل جهاز الكرونوسكوب لقياس زمن الرجح	الاسترخاء في الاسترخاء بين الموسيقى على الصاحبة لتعليم التمرينات دون عارضة عليه يساعد على تثبيت تعلمها . أداء التمرينات يساعد بتوبيخ معرفة سابقا القليل من أرائها يساعد حصة موسيقى تسخ لاول مرة .
٣	يحيى صالح	الصاحبة الموسيقية وملائمتها بالتفكير الحركي ضمن التمرينات	دكتوراه	كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	١٩٧٨	(١٠) عالمة ٣ حجومات شاورسة حجومتان حجرتان حجوة مائلة	الاختيار	المرحلة السمية	التحريف	الطول - الزمن الزمن - مستوى الاراء	مدته	زمن الوحدة	الاسترخاء في الاسترخاء بين الموسيقى على الصاحبة لتعليم التمرينات دون عارضة عليه يساعد على تثبيت تعلمها . أداء التمرينات يساعد بتوبيخ معرفة سابقا القليل من أرائها يساعد حصة موسيقى تسخ لاول مرة .	

جدول رقم ( ٢ )

تحليل البحوث المرتبطة العربية والأجنبية ( في مجال الأنشطة الرياضية )

رقم الدراسة	اسم الباحث	مكان الدراسة	عنوان الدراسة	نوعية الدراسة	الكلية التي طرقت فيها	التاريخ	المصدر	طريقة الاختيار			البرهان		الاجزاء المستعمدة	أهم النتائج
								المرحلة السنية	المرحلة العمرية	المصدر	عدد المرات التي استخدم الوحد	مدته		
٤	كربان عبد النعم		أثر الإيقاع الحركي أثناء بعض مباريات كرة السلة .	انتاج علمي	كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة	١٩٧٨	(١٠) طالبات جوهان شامو وأحداهما شاملة والأخرى تجريبية	١٩ - ١٧	التجريبى	العمر الزمنى - الطول الزمنى - مستوى الأداء			المرأة - موسيقى ( يناير ) المرأة والموسيقى	استخدام الإيقاع كوسيلة مساعدة أو هى التي تقدم مستوى الأداء، وأن الإيقاع في الوقت المستعمل من تعلم هسة، المباريات ما ساعد على الانتعاش والإرتفاع مستوى الأداء .
	عبد روحان		تأثير كل من الموسيقى والمرأة على رفع مستوى الأداء في التمييز الحركي .	اجتيماعى	كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة	١٩٨٠	(٢٦) طالبات جوية ( أول ) ( مرأة ) جوية ثانية موسيقى يانو جوية ثالثة موسيقى ومرأة		التجريبى	العمر الزمنى - الطول الزمنى - مستوى الأداء			المرأة - موسيقى ( يناير ) المرأة والموسيقى	جوهة الموسيقى والمرأة أكبر الجوهات تأثيرا في مستوى الأداء، وأن الموسيقى تعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء .

جدول رقم (٣)

تحليل البحوث المرتبطة العربية والأجنبية ( في مجال الأنشطة الرياضية )

رقم الدراسة	اسم الباحث	عنوان الدراسة	درجة الدراسة	الكلية التي طبق فيها	التاريخ	المصدر	طريقة الاختيار	المدة	الربط		التغيرات	المستعمل	المرحلة السنية	المرحلة العمرية	المتغير	المتغيرات	عدد المرات التي استخدمت الوحدة	أجهزة المستخدمة	أهم النتائج	
									زمن	عدد المرات التي استخدمت الوحدة										
١	محمد بركات	أثر الصاحبة الموسيقية في دروس التربية البدنية على التحصيل الحركي	علمي	كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة	١٩٨١	(٧٠) طالب جوهان عابطة (٢٢) وخبثية (٣٨) طالب	الطريقة المختار	١٧-١٩	٢٤ وحدة تعليمية	العمر الزمني - مستوى الأداء	العمر الزمني الطول الوزن - مستوى الأداء	التجريب	١٧-١٩	الطريقة المختار	المرحلة العمرية المختار	١٩٨٣	كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية	علمي	أثر الصاحبة الموسيقية في دروس التربية البدنية على التحصيل الحركي	وجود فرق من طائر رسا الصاحبة الموسيقية (١) التي يحاط وحدتها المنظمة الموسيقية
٢	ديان سيلتون	تأثير الموسيقى على الأداء الحركي	-	كلية تربية رياضية	١٩٨٦	(٥٠) طالب جوهان عابطة جوهان عابطة	الطريقة المختار	١٧-١٩	٢٤ وحدة تعليمية	العمر الزمني - مستوى الأداء	العمر الزمني الطول الوزن - مستوى الأداء	التجريب	١٧-١٩	الطريقة المختار	المرحلة العمرية المختار	١٩٨٦	كلية تربية رياضية	علمي	تأثير الموسيقى على الأداء الحركي	وجود فرق من طائر رسا الصاحبة الموسيقية (١) التي يحاط وحدتها المنظمة الموسيقية

## الفصل الثالث اجراءات البحث

### أولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أنه المنهج الملائم لإختيار صحة فروض البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو الثلاث مجموعات « مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة بالقياس القبلي البعدي » .

### ثانيا : مجتمع البحث :

اختير مجتمع البحث عمديا وبطريقة الحصر الشامل لجميع طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٩١ / ١٩٩٢ وذلك لوجود الجملة الأرضية ضمن المنهج التطبيقي لهذه الفرقة . وبلغ عددهن طبقا لسجلات الكلية ( ١٢٢ )  
مائة وإثنين وعشرون طالبة . وقد تم استبعاد الحالات الآتية .  
١- الطالبات الباقيات للأعادة وكان عددهن (٨) طالبات .  
٢ - الطالبات اللاتي لا يمارسن الجزء العملي (١) طالبة واحدة مصابه بكسر .

وبذلك أصبح مجتمع البحث (١١٣) مائة وثلاثة عشر طالبة فقط والجدول الآتي يوضح

تصنيف مجتمع البحث .



جدول (٢)  
تصنيف مجتمع البحث

المجتمع الأصلي	طالبات مستبعدات قبل اجراء التجانس	طالبات مستبعدات لعدم الانتظام	عينة الدراسة الأستطلاعية	عينة البحث الأساسية
١٢٢	٩	٤	٢٣	٨٦

يوضح جدول (٢) تصنيف مجتمع البحث والطالبات المستبعدات قبل اجراء التجانس .  
وقد قامت الباحثة باجراء التجانس بين أفراد مجتمع البحث فى المتغيرات التى تم  
اختيارها وتحديددها بعد الرجوع للدراسات السابقة والخبراء الأساتذة المشرفين على البحث  
وكانت كالاتى :

- السن والطول والوزن .
- الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرض وقد تم تحديدها عن طريق استمارة استطلاع  
رأى الخبراء « ملحق رقم ٢ » .
- القدرات الموسيقية عن طريق اختبار سيشور « ملحق رقم ٥ »
- المستوى المهارى للجملة الحركية .

ويوضح الجدول الأتى معاملات الألتواء لمتغيرات البحث المقاسة على جميع أفراد مجتمع

البحث .

جدول ( ٣ )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لمجتمع البحث

( ن = ١١٣ )

إلتواء	وسيط	ع	م	القياسات	
١,٥٠٨ -	١٦٣	٣,٩٦	١٦١,٠١	الطول	
١,٧٧١	٥٧	٦,٥٢	٦٠,٨٥	الوزن	
٠,٥١٦	٢٠	٠,٩٣	٢٠,١٦	السن	
٠,٧٥ -	١٧	٥,٧٦	١٥,٥٦	المرونة	الصفات البدنية
١,٦١٤	٢٥	٢,٩٠	٢٦,٥٦	الرشاقة	
١,٢٥٤	٨,٨	٠,٦٧	٩,٠٨	السرعة	
٠,٥٤٠ -	١١	٧,٣٣	٩,٦٨	التوازن الثابت	
٠,٨٢٢	٢٤	٧,١٢	٢٥,٩٥	الجلد العضلي	
١,٤٧٥	٢٦	٥,٩٦	٢٨,٩٣	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٢٥٥	٦	٥,٤١	٦,٤٦	التحمل العضلي الثابت	
٠,٥٨٠ -	٢٧	٥,٥٣	٢٥,٩٣	تمييز الأصوات	القدرات الموسيقية
١,٦٢١	٢٤	٣,٨٣	٢٥,٦١	شدة الأصوات	
١,٢٧١	٢٥	٣,٨٧	٢٦,٦٤	تذكر الإيقاعات	
٠,٥١١	٣٥	٦,٧٥	٣٦,١٥	إختبار الزمن	
١,٢٦١	٢٨	٤,٥٢	٢٩,٩٠	نوعية الأصوات	
٠,٥٨٩ -	٢٢	٦,٧٢	٢٠,٦٨	تذكر الألحان	
٠,٧٥٦	٣,٢٥	١,١٩	٣,٥٥	المستوى المهاري	

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في قياسات البحث قد إنحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل

على تجانس مجتمع البحث في هذه القياسات .

### ثالثاً : أدوات واختبارات البحث :

#### أ - الأدوات وتشمل على :

- تم حساب السن ( بالسنة ) من واقع سجلات الكلية .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن ( بالكجم )
- الريستاميتير لقياس الطول ( بالسـم ) .
- المسطرة المدرجة لقياس المرونه ( بالسـم ) .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن لكل من ( السرعة ، الرشاقة ، التوازن « ث » .
- شريط قياس لقياس القدرة على الوثب العمودى ( سم ) .
- سبورة مدرجة لاستخدامها فى قياس القدرة على الوثب العمودى .
- جهاز تسجيل - شرائط مسجل عليها موسيقى ( هادئة وصاخبة ) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى كل من الصفات البدنيه الخاصة بجهاز الأرضى والأختبارات التى تقيسها ، زمن ووحدات البرنامج التدريبى المقترح (ملحق رقم ٦) وقد قامت الباحثة بمعايرة الأجهزة المستخدمة والتأكد من سلامتها .

#### - البرنامج المقترح

#### ب - تحديد الصفات البدنية :

لاختيار الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العملية والدراسات السابقة . وتم حصر جميع الصفات البدنية الأساسية فى جهاز الأرضى وتحددت فى سبعة صفات فتم وضعها فى إستمارة لاستطلاع رأى الخبراء والمتخصصين فى هذا المجال وعددهم (١٢) خبير (ملحق رقم ١) لتحديد أهم هذه الصفات وترتيبها حسب أهميتها النسبية والجدول الآتى يوضح نتائج هذه الإستمارة :

### جدول (٤)

رأى الخبراء فى الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى وترتيبها  
حسب أهميتها النسبية

ن = ١٢

م	الصفات البدنية	عدد آراء الموافقة	%	ترتيب الصفات وفقا لأهميتها
١	المرونة	١٢	١٠٠	الأول
٢	الرشاقة	١٢	١٠٠	الثانى
٣	التوازن	١١	٩١,٧	الثالث
٤	السرعة	١٠	٨٣,٣	الرابع
٥	القوة العضلية	١٠	٨٣,٣	الخامس
٦	القدرة	٩	٧٥	السادس
٧	الجلد العضلى	٨	٦٦,٧	السابع
٨	الدقة	٥	٤١,٧	الثامن
٩	الجلد الدورى التنفسى	٤	٣٣,٣	التاسع

يوضح جدول (٤) الصفات البدنية التى إختيرت حسب آراء الخبراء وترتيبها حسب  
أهميتها ويتضح منه إستبعاد صفتى (الجلد الدورى التنفسى والدقة) وذلك لحصولهما على  
أقل من ٥٠% من آراء الخبراء .

- بعد تحديد الصفات البدنية المختارة تم ترشيح ثلاث اختبارات لكل صفة وفقا لما يلي :
- ١ - تتمتع هذه الاختبارات بمعاملات صدق مرتفعة بالنسب للقدرات والخصائص التى تقيسها .
  - ٢ - مناسبتها العمر الزمنى لأفراد عينة البحث .
  - ٣- تم تطبيقها فى البيئة المصرية فى بحوث سابقة وكانت معاملات الصدق والثبات لها عالية .
  - سبق تطبيق هذه الإختبارات على مجتمع البحث الحالى فى دراسات سابقة . وتم عرض هذه الأختبارات على الخبراء والمتخصصين فى هذا المجال وعددهم (١٢) خبيراً لاختيار أنسب الإختبارات التى تقيس الصفات البدنية المختارة .
- وقد اتفقت آراء الخبراء بنسبة لا تقل عن ٨٠ ٪ بموافقة ١٠ خبراء على الأقل على تحديد انسبها فيما يلى :
- ١ - اختبار المرونه ( ثنى الجفوع من الوقوف ) ووحدة القياس بالثوانى
  - ٢ - اختبار الرشاقة ( الجرى المكوكى ٤ × ٣٩ ) ووحدة القياس بالثوانى .
  - ٣ - اختبار السرعة ( عدد ٥٠ متر ) ووحدة القياس بالثوانى (
  - ٥ - اختبار الجلد العضلى ( ثنى الذراعين من الأنبطاح المائل المعدل ) ووحدة القياس التكرار .
  - ٦ - اختبار القدرة العضلية للرجلين ( الوثب العمودى لسارجنت ) وحدة القياس بالسنتيمتر .
  - ٧ - اختبار التحمل العضلى الثابت ( التعلق من وضع الذراعين ) ووحدة القياس بالثوانى .

وقامت الباحثة بايجاد ثبات هذه الأختبارات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه  
Test - re Test على عينه متجانسة قوامها (٢٣) طالبة للدراسة الأستطلاعية تم  
اختيارهن بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث ثم قامت الباحثة بايجاد التجانس بين  
أفراد هذه العينه فى المتغيرات السابق ايجاد التجانس فيها والجداول التاليه توضح ذلك:

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط  
ومعاملات الإلتواء للعيينة الإستطلاعية للبحث

(ن = ٢٣)

إلتواء	وسيط	ع	م	القياسات	
١,٢٢٦	١٦.	٤,١٦	١٦١,٧٠	الطول	
٠,٤٠٣	٦.	٤,٣٩	٦٠,٥٩	الوزن	
١,٠٩٨	٢.	٠,٨٢	٢٠,٣٠	السن	
٠,٨٠٧ -	١٦	٦,٣٢	١٤,٣٠	المرونة	الصفات البدنية
١,٨٥٦	٢٥	٣,٢٠	٢٦,٩٨	الرشاقة	
٠,٧٧٤	٩, -	٠,٦٢	٩,١٦	السرعة	
٠,٦٤٩ -	١٠	٥,٢٢	٨,٨٧	التوازن الثابت	
٠,٥٩١	٢٦	٦,٦٠	٢٧,٣٠	الجلد العضلى	
٠,١٩٤ -	٢٨	٦,٠٣	٢٧,٦١	القدرة العضلية للرجلين	
١,٠٣١ -	٦	٢,٩١	٥٠...	التحل العضلى الثابت	
٠,٦١٦	٢٦	٥,٥٠	٢٧,١٣	تمييز الأصوات	القدرات الموسيقية
٠,٤٦٩	٢٥	٣,٠٧	٢٥,٤٨	شدة الأصوات	
٠,٥٢٣	٢٥	٤,٧٦	٢٥,٨٣	تذكر الإيقاعات	
٠,٥٩١	٣٥	٧,٠٥	٣٦,٣٩	إختبار الزمن	
١,١٠١ -	٣١	٤,٧٤	٢٩,٢٦	نوعية الأصوات	
٠,٣٣٦ -	٢٠	٧,٧٧	١٩,١٣	تذكر الألحان	
٠,٥ -	٣,٧٥	١,٣٢	٣,٥٣	المستوى المهاري	

يتضح من الجدول أن معاملات الإلتواء للعيينة الإستطلاعية فى قياسات البحث قد إنحصرت بين + ٣ - ٣ مما يدل على تجانسها فى هذه القياسات .

### الدراسة الاستطلاعية الأولى ،

بعد ان تم ايجاد التجانس على العينة المختارة قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات التى تم اجراؤها فى الفترة الزمنية من ١٩٩٢/٢/٢ إلى ١٩٩٢/٢/٣ .على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٢٢) طالبة بهدف :

- التحقق من ثبات إختبار سيشور للقدرات الموسيقية .
- التحقق من ثبات إختبارات الصفات البدنية المختارة .
- التأكد من مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- معرفة الزمن الذى سيستغرقه تطبيق اختيار سيشور للقدرات الموسيقية .

### الدراسة الثانية ،

تم اجراء هذه الداسة فى الفترة من ١٩٩٢/٢/٩ إلى ١٩٩٢/٢/١٠ على نفس العينة بهدف الآتى :

- إيجاد القياس الثانى للتحقق من ثبات إختبارات الصفات البدنية جدول (٦) .
- إيجاد القياس الثانى للتحقق من ثبات إختبار سيشور للقدرات الموسيقية جدول (٧)

### نتائج هذه الدراسات ،

اسفرت نتائج هذه الدراسات على ايجاد معامل ثبات اختبارات الصفات البدنية والقدرات الموسيقية وقد حصلوا على معاملات ارتباط عالية .

ويوضح الجدول الآتى معامل ارتباط اختبارات الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى :



## ٢ - اختبار سيشور للقدرات الموسيقية ، ملحق ٥

نظرا لارتباط ممارسة التمرينات الأرضية بالموسيقى استدعى ذلك استخدام اختبار لقياس القدرات الموسيقية على مجتمع البحث ، وقد تم اختيار هذه الاختبار بالرجوع للدراسات السابقة والخبراء والأساتذة المشرفين على البحث نظرا لأن هذا الاختبار يقيس القدرات الموسيقية الأساسية وهي :

- تمييز الأصوات .
- شدة الصوت .
- تذكر الإيقاعات
- الزمن
- نوعية الصوت
- نذكر الألحان

وقد ظهر هذا الاختبار في صورته الأصلية في عام ١٩١٩ واستمر شائع الاستخدام في الولايات المتحدة الأمريكية . ، في عام ١٩٣٩ عدلت هذه الاختبارات حيث أصبحت المثيرات الصوتية أكثر تحديدا .

وقد أعدت هذه الاختبارات بحيث تصلح للتطبيق على المفحوصين من الصف الرابع الابتدائي حتى "أعلى المستويات التي تتطلب أعداد موسيقيا للمراهقين الراشدين .

وترجمت هذه الاختبارات د « آمال صادق » في صورته العربية ، واستخدمت شريط تسجيل سرعته ١/٢ ٢ دورة ١/ ثانية بدلا من الأسطوانة الأصلية للاختبار وسرعتها ١/٣ ٣ دورة/ ١ ثانية كما أعدت كراسة الإجابة تختلف إختلافا جوهريا عن صورته الأجنبية .

وعلى الرغم من تطبيق هذا الاختبار على مجتمع البحث في دراسات سابقة منها ( نبيله عمران . آمال مرسى ) وقد حصل في كل منها على معاملات علمية عالية إلا أن الباحثه قامت بايجاد معامل ثبات هذا الاختبار على عينه الدراسة الاستطلاعية عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test : re test والجدول الأتى يوضح ذلك :

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للقياسين الأول والثاني لإيجاد ثبات إختبارات الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى

( ن = ٢٣ )

معامل الارتباط	القياس الثانى		القياس الأول		الإختبارات	الصفات البدنية	م
	ع	م	ع	م			
٠,٩٢٠	٦,٣٣	١٤,٢١	٥,٥٦	١٢,٧٣	إختبار ثنى الجذع من الوقوف	المرونة	١
٠,٩٧٧	٦,١٥	٢٢,٤١	٥,٤١	٢١,٧٣	إختبار الجرى المكوكى	الرشاقة	٢
٠,٩٢٤	٠,٨٤	٩,٠٦	١,٩٥	١٢,١٠	إختبار عدو ٥٠ م	السرعة	٣
٠,٩٨٨	٥,٢١	٨,٨٢	٤,٧٦	٧,٧٨	إختبار الوقوف على مشط القدم	التوازن	٤
٠,٩١٢	٦,٥٩	٢٧,٣٠	٦,١٦	٢٥,٢٦	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل	الجلد العضلى	٥
٠,٧٩٦	٦,٢٥	٢٤,١٩	٥,٦٠	٢٥,٦٥	إختبار الوثب العمودى لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين	٦
٠,٦٣٨	١,٤٢	٦,٦٩	١,٣٦	٦,٣٤	إختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين	التحمل العضلي الثابت	٧

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط ما بين القياسين الأول والقياس الثانى لجميع الصفات البدنية المقاسة عاليه حيث تراوحت (٠,٦٣٨ ، ٠,٩٨٨) وهذا يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة لقياس هذه الصفات .

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط  
لحساب معامل الثبات لإختبار سيشور

(ن = ٢٣)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدات الاختبار	م
	ع	م	ع	م		
., ٥٣٧	٤, ٦٧٧	٢٧, ٨٢٦	٤, ٩٣٧	٢٧, ٢٦٠	تمييز الأصوات	١
., ٩٣١	٢, ٦٣٩	٢٥, ٨٢٦	٣, ٣٤٦	٢٥, ٢٦٠	شدة الصوت	٢
., ٩٥٤	٢, ٢٦٨	٢٨, ٣٤٧	٢, ٧٢٥	٢٧, ٣٩١	تذكر الإيقاعات	٣
., ٩٨٦	٥, ٩٠٠	٣٧, ٢١٧	٧, ٠٣١	٣٧, ٥٦٥	إختبار الزمن	٤
., ٧٦٨	٣, ٠٧٣	٢٧, ٠٨٦	٣, ١٦٥	٢٦, ٢٦٠	نوعية الأصوات	٥
., ٩٨٥	٥, ٠٢٠	١٩, ٨٦٩	٥, ٧٩١	١٨, ٧٨٢	تذكر الألحان	٦

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط مابين التطبيقين الأول والثاني لجميع وحدات الإختبار قد تراوح مابين (٠, ٥٣٧) ، (٠, ٩٨٦) أى أنه حصل على معاملات إرتباط عالية وهذا يدل على ثبات الإختبار .

### البرنامج التدريبي المقترح :

لإعداد البرنامج قامت الباحثة بعدة قراءات للمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة ومسح للبحوث المرتبطة ثم قامت بإجراء مقابلات مع الخبراء المتخصصين في التربية الرياضية والموسيقى لاستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج المقترح (ملحق رقم ٦) من حيث :

- تحديد الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج المقترح .
  - تحديد الوحدات التدريبية اليومية للبرنامج المقترح .
  - تحديد زمن الوحدة التدريبية .
  - تحديد عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية
  - تحديد الزمن الكلى للبرنامج المقترح
  - تحديد الوقت المناسب لتطبيق البرنامج
  - إختيار الموسيقى المناسبة للوحدات .
- تم وضع البرنامج والجدول رقم ( ٨ ) يوضح رأى الخبراء فى محتوى البرنامج التديبى المقترح والنسبه المئوية له .

جدول ( ٨ )

محتوى البرنامج التدريبي المقترح والنسب المئوية وفقا لأراء الخبراء

( ن = ١٢ خبير )

المحتويات	الزمن	عدد آراء الموافقة	%
المدة الكلية للبرنامج	ستة أسابيع	١٠	٨٣,٣
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات	١١	٩١,٧
زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة	٩	٧٥
إحماء	٧	١٠	٨٣,٣
إعداد بدنى خاص	١٠	١٢	١٠٠
مهارات أساسية	١٥	١٢	١٠٠
إستماع موسيقى قبل الأداء	١٥	١٠	٨٣,٣
أداء جماعى بالموسيقى	١٥	٩	٧٥
راحة إيجابية	٣	٨	٦٦,٧
تثبيت وإتقان	١٥	١٠	٨٣,٣
أداء فردى للمنافسة	٥	٩	٧٥
قمرينات تهدئة وختام	٥	١١	٩١,٧

يوضح جدول ( ٨ ) رأى الخبراء والنسب المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي وقد

روعى فى وضع البرنامج الأسس العلمية الآتية :

- \* مراعاة العمر الزمنى لعينة البحث
- \* مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث .
- \* مراعاة التنوع فى الإحماء لتلافى الشعور بالملل .
- \* التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
- \* حسن إختيار الموسيقى المصاحبة .

ووفقا للأسس العلمية السابقة تم وضع البرنامج المقترح للجملة الأرضية بالمصاحبة الموسيقية وكانت المدة الكلية للبرنامج ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات غير متتالية اسبوعيا وأيام التمرين متفرقة على مدى الأسبوع ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) واستغرق زمن الوحدة التدريبية تسعون دقيقة .

### **مكونات البرنامج:**

اشتمل البرنامج على ١٨ وحدة تدريبية

تتكون الوحدة التدريبية من :

الأحماء - اعداد خاص - مهارات أساسية - استماع موسيقى - أداء جماعى بالموسيقى - راحة ايجابية - تثبيت واتقان - ختام .

### **الأحماء :**

يهدف إلى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود ويتم فى بداية كل وحدة ويتم بالموسيقى بنوعيتها لإدخال السرور والمرح للطلّابات .

### **اعداد خاص :**

ويهدف هذا الجزء إلى تهيئة أجزاء الجسم الخاصة المشتركة فى المهارات الأساسية التى تتكون منها الجملة الحركية .

### **فترة الأداء الأساسى للمهارات :**

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات البرنامج المقترح لأنها تعمل على تحقيق الغرض من البرنامج .

تتكون هذه الفترة من الجملة الحركية المكونه من المهارات الأساسية طبقا للمنهج التطبيقى بمصاحبة الموسيقى بنوعيتها .

### الجملة الحركية المستخدمة فى البحث

تتكون الجملة الحركية من مهارات من واقع المنهج التطبيقي للفرقة الثانية وهى عينة البحث لعام ١٩٩٢/٩١ وهى موحدة واشتملت على المهارات الآتية :

- الشقبة الجانبية باليدين من الجرى ( العجلة ) .
- الشقبة الجانبية مع ربع لفه فى إتجاه الجرى .
- الدحرجة الخلفية على الصدر من الوقوف على اليدين .
- الدحرجة الخلفية على الكتفين والنزول على الصدر .
- الدحرجة الأمامية
- تمرينات ربط ( بدايات ونهايات مختلفة - وثبات - دورانات ) .

### تقييم مستوى الأداء المهارى :

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لعينه البحث بواسطة لجنة محكمات تتوافر فيهن الشروط التالية :

- الحصول على درجة الدكتوراه فى مجال التخصص ( الجميز ) .
  - خبرة لا تقل عن عشر سنوات فى تدريس مادة الجميز
  - حاصلات على شهادات تحكيم فى الجميز .
- واللجنة مكونه من ثلاث محكمات ، تعطى كل محكمة درجة للطالبة على أن تكون الدرجة من (١٠) ثم يؤخذ متوسط الدرجات الثلاث وتكون هى درجة الطالبة (ملحق ١) .

### رابعاً : عينة البحث :

بعد أن تأكدت الباحثة أن مجتمع البحث مجتمعاً متجانساً فى المتغيرات التى يمكن ان يكون لها تأثير على المتغير التجريبي . وبعد التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة فى البحث لمجتمع البحث . قامت الباحثة بتقسيم باقى مجتمع البحث وعددهن (٨٦) طالبة ستة

وثمانون طالبة فقط نظرا لاستبعاد عدد ( ٤ طالبات ) أربعة طالبات لعدم انتظامهن بعد إجراء التجانس إلى ثلاثة مجموعات كما هو موضح بجدول (٩) .

- مجموعة تجريبية أولى قوامها ٢٩ طالبة مصاحبة للموسيقى الهادئة .
- مجموعة تجريبية ثانية قوامها ٢٩ طالبة مصاحبة للموسيقى الصاخبة .
- مجموعة ضابطة قوامها ٢٨ طالبة بدون موسيقى

### جدول رقم (٩)

توزيع عينة البحث على مجموعات البحث

عينة البحث	مجموعة تجريبية أولى	مجموعة تجريبية ثانية	مجموعة ضابطة	المجموع الكلي
٨٦	٢٩	٢٩	٢٨	٨٦

يوضح الجدول السابق توزيع عينة البحث الأساسية على مجموعات البحث . بعد أن تم توزيع مجموعات البحث قامت الباحثة بإيجاد تجانس لكل مجموعة من المجموعات الثلاث على حدة حتى تتأكد من تجانس كل منهم والجدول الآتية توضح ذلك :



جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لمجموعة البحث التجريبية الأولى (الموسيقى الهادئة)

(ن = ٢٩)

إلتواء	وسيط	ع	م	القياسات	
١,٢٠٩ -	١٦٢	٣,٧٧	١٦٠,٤٨	الطول	
٠,٩٣٥	٥٨	٨,٥٧	٦٠,٦٧	الوزن	
٠,١١٥ -	٢٠	٠,٧٨	١٩,٩٧	السن	
٠,١٧٤	١٥	٣,٦٣	١٥,٢١	المرونة	الصفات البدنية
١,٤٦٢	٢٥	٢,٧٩	٢٦,٣٦	الرشاقة	
١,٥٠	٨,٤	٠,٥٢	٨,٦٦	السرعة	
٠,٨٠٣ -	١٠	٥,٧٩	٨,٤٥	التوازن الثابت	
٠,٣٨٩ -	٢٦	٨,٢٦	٢٤,٩٣	الجلد العضلي	
١,١٩٥	٢٦	٦,٥٨	٢٨,٦٢	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٣٧٤	٦	٦,٣٤	٦,٧٩	التحمل العضلي الثابت	
٠,٨٢٩	٢٥	٦,٢٢	٢٦,٧٢	تمييز الأصوات	القدرات الموسيقية
٠,٧٠١	٢٥	٤,٢٨	٢٦,٠	شدة الصوت	
٠,٢٧٧	٢٦	٢,٦٠	٢٦,٢٤	تذكر الإيقاعات	
٠,٤٩٦	٣٥	٦,٨٩	٣٦,١٤	إختبار الزمن	
٠,٨٥٥ -	٣١	٤,٣٥	٢٩,٧٦	نوعية الأصوات	
٠,٩٢١	٢٠	٦,٠٦	٢١,٨٦	تذكر الألحان	
١,٠٢٩ -	٣,٢٥	٠,٧٠	٣,٠١	المستوى المهاري	

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية الأولى (الموسيقى الهادئة) في قياسات البحث قد إنحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانس مجتمع البحث في هذه القياسات .

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء لمجموعة البحث  
التجريبية الثانية (الموسيقى الصاخبة)

(ن = ٢٩)

إلتواء	وسيط	ع	م	القياسات	
٠,٩٣٦ -	١٦٢	٤,٥٢	١٦٠,٥٩	الطول	
٠,١٢٠ -	٦٠	٧,٢٢	٥٩,٧١	الوزن	
١,٠٨٦	٢٠	١,٠٥	٢٠,٣٨	السن	
٠,٨٢٦	١٦	٦,٠٣	١٧,٦٦	سم	المرونة
١,٠١٢	٢٥	٣,٣٢	٢٦,١٢	ث	الرشاقة
١,٤١٧ -	٩,١	٠,٧٢	٨,٧٦	ث	السرعة
٠,٥٧٥	٩,٠	٥,٢٢	١٠, -	ث	التوازن الثابت
٠,٣٣١ -	٢٦	٦,٢٦	٢٥,٣١	تكرار	الجلد العضلي
٠,٤٩٣ -	٣٠	٦,٢٧	٢٨,٩٧	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠,٦٠٢	٦	٤,٦٣	٦,٩٣	ث	التحل العضلي الثابت
٠,٧٤١ -	٢٦	٥,٨٧	٢٤,٥٥	تمييز الأصوات	
٠,٤٥١ -	٢٥	٤,١٢	٢٤,٣٨	شدة الأصوات	
١,٣٢٣	٢٥	٢,٦٣	٢٦,١٦	تذكر الإيقاعات	
٠,٥٦١ -	٣٧	٧, -	٣٥,٦٩	إختبار الزمن	
١,٨٥٨	٢٨	٤,٥٧	٣٠,٨٣	نوعية الأصوات	
٠,٦٤٠	٢٠	٥,٦٧	٢١,٢١	تذكر الألحان	
٠,٧٦٨ -	٣,٢٥	٠,٨٢	٣,٠٤	المستوى المهاري	

يتضح من الجدول أن معاملات الإلتواء للمجموعة التجريبية الثانية (الموسيقى الصاخبة) في القياسات  
القبلية قد إنحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانسها في هذه القياسات .

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء لمجموعة البحث الضابطة (بدون موسيقى)

(ن = ٢٨)

إلتواء	وسيط	ع	م	القياسات	
١, ٢٩٠	١٦٠	٤, ٠٧	١٦١, ٧٥	الطول	
١, ٠٦٥	٦٠	٥, ٥٨	٦١, ٩٨	الوزن	
٠, ٤٣٣	٢٠	٠, ٩٧	٢٠, ١٤	السن	
٠, ٦٣٥ -	١٧	٦, ٢٤	١٥, ٦٨	المرونة	الصفات البدنية
٠, ٥٤٥ -	٢٦	٢, ٦٤	٢٥, ٥٢	الرشاقة	
١, ٨٨٣ -	٨, ٩	٠, ٣٦	٨, ٦٨	السرعة	
٠, ٦٨٧ -	١٠	٦, ٨٩	٨, ٤٣	التوازن الثابت	
٠, ٣٩٤ -	٢٧	٧, ٣١	٢٦, ٤	الجلد العضلي	
٠, ٩٧٦ -	٣١	٤, ٩٥	٢٩, ٣٩	القدرة العضلية للرجلين	
٠, ٥٨٢	٦	٧, ١٧	٧, ٣٩	التحمل العضلي الثابت	
١, ٣٢٧	٢٤	٤, ٤٣	٢٥, ٩٦	تمييز الأصوات	القدرات الموسيقية
٢, ٢٠٩ -	٢٨	٣, ٣٠	٢٥, ٥٧	شدة الصوت	
١, ١٥٦ -	٢٨	٤, ٥٤	٢٦, ٢٥	تذكر الإيقاعات	
١, ٣٦٥ -	٣٨	٤, ٥٥	٣٥, ٩٣	إختبار الزمن	
١, ٨٧٧	٢٧	٤, ٦٢	٢٩, ٨٩	نوعية الأصوات	
٠, ٣٣٨ -	٢١	٧, ٢٨	٢٠, ١٨	تذكر الألحان	
٠, ٣٣٧ -	٣, ٠٠	٠, ٩٨	٢, ٨٩	المستوى المهاري	

يتضح من الجدول أن معاملات الإلتواء لمجموعة البحث الضابطة في القياسات القبليّة قد إنحضرت بين + ٣

، - ٣ مما يدل على تجانسها في هذه القياسات .

### حساب التكافؤ بين مجموعات البحث :

بعد ان تم التأكد من تجانس مجموعات البحث كل مجموعة على حدة قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعات الثلاثة الخاصة بالبحث فى متغيرات البحث وفقا للقياسات القبلية وهى :

- الطول والوزن والسن .
- الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى .
- القدرات الموسيقية
- المستوى المهارى .

والجداول الآتية توضح دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة :

جدول ( ١٣ )

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في قياسات الطول ،  
الوزن ، السن

( ن = ٨٦ )

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
الطول	بين المجموعات	١٨, ٦٨٣	٢	٩, ٣٤٢	١, ٧٢١
	دخل المجموعات	٤٥٠, ٥٢٤	٨٣	٥, ٤٢٨	
الوزن	بين المجموعات	١١, ٩٧٥	٢	٥, ٩٨٧	٠, ٩٥٦
	دخل المجموعات	٥١٩, ٨٢٩	٨٣	٦, ٢٦٣	
السن	بين المجموعات	٢, ٩٠٢	٢	١, ٤٥١	٠, ٦٠٤
	دخل المجموعات	١٩٩, ٣٦٦	٨٣	٢, ٤٠٢	

قيمة ف الجدولية (٣, ١٥) عند مستوى (٠, ٠٥) .  
يتضح من الجدول عدم دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث في قياسات الطول  
، الوزن ، السن ، مما يدل على تكافؤهم في هذه القياسات .

جدول (١٤)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبليّة  
للصفات البدنية

( ن = ٨٦ )

الصفات البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
مرونة الجذع	بين المجموعات	٤٨, ٢٨١	٢	٢٤, ١٤	١, ٣٠٢
	دخل المجموعات	١٥٣٨, ٩٠	٨٣	١٨, ٥٤١	
الرشاقة	بين المجموعات	٢٢, ٦٠٩	٢	١١, ٣٠٥	١, ٥٦٤
	دخل المجموعات	٥٩٩, ٩٢	٨٣	٧, ٢٢٨	
السرعة	بين المجموعات	٣, ٦٠٧	٢	١, ٨٠٣	٠, ٩٢٢
	دخل المجموعات	١٦٢, ٣٤٨	٨٣	١, ٩٥٦	
التوازن	بين المجموعات	١٨, ١٨٧	٢	٩, ٠٩٤	١, ٥٤٦
	دخل المجموعات	٤٨٨, ٢٠٦	٨٣	٥, ٨٨٢	
الجلد العضلي	بين المجموعات	٨, ٢٣٥	٢	٤, ١١٧	٠, ٨٧٤
	دخل المجموعات	٣٩١, ٠١٣	٨٣	٤, ٧١١	
القدرة	بين المجموعات	٢٣, ٤٠٦	٢	١١, ٧٠٣	٢, ٠٠٦
	دخل المجموعات	٤٨٤, ٢٢٢	٨٣	٥, ٨٣٤	
القوة العضلية	بين المجموعات	١٥, ٠٠	٢	٧, ٥٠٠	١, ٨٩٣
	دخل المجموعات	٣٢٨, ٨٥	٨٣	٣, ٩٦٢	

قيمة ف الجدولية (٣, ١٥) عند مستوى (٠, ٠٥) .

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في

قياسات الصفات البدنية مما يدل على تكافؤهم في هذه القياسات .

جدول (١٥)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في اختبار سيشور  
للقدرات الموسيقية

( ن = ٨٦ )

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
تمييز الأصوات	بين المجموعات دخل المجموعات	١٧, ٤٤٧ ٣٩٩, ٨١	٢ ٨٣	٨, ٧٢٤ ٤, ٨١٧	١, ٨١١
شكل الصوت	بين المجموعات دخل المجموعات	٧, ٨٦٧ ٣٨٦, ٣٧	٢ ٨٣	٣, ٩٣٣ ٤, ٦٥٥	٠, ٨٤٥
تذكر الإيقاعات	بين المجموعات دخل المجموعات	١٥, ٩١٣ ٣٠٩, ٧٦	٢ ٨٣	٧, ٩٥٧ ٣, ٧٣٢	٢, ١٣٢
إختبار الزمن	بين المجموعات دخل المجموعات	١٤, ٥٣١ ٥٦٦, ٢٣	٢ ٨٣	٧, ٢٦٥ ٦, ٨٢٢	١, ٠٦٥
نوعية الأصوات	بين المجموعات دخل المجموعات	١٥, ٦٠٨ ٤٤٥, ٧٩	٢ ٨٣	٧, ٨٠٤ ٥, ٣٧١	١, ٤٥٣
تذكر الألحان	بين المجموعات دخل المجموعات	١٣, ٨٣٨ ٤٥١, ١١	٢ ٨٣	٦, ٩١٩ ٥, ٤٣٥	١, ٢٧٣

قيمة ف الجدولية (٣, ١٥) عند مستوى (٠, ٠٥) .

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في

قياسات إختبار القدرات الموسيقية ، مما يدل على تكافؤهم في هذه القياسات .

### جدول (١٦)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبليّة  
لمستوى الأداء المهاري

( ن = ٨٦ )

قيمة ف	متوسط المربعات	د . ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
١,٠٦٦	٣,٤٢٩	٢	٦,٨٥٩	بين المجموعات
	٣,٢١٧	٨٣	٢٦٧,٠١	داخل المجموعات

قيمة ف الجدولية (٣,١٥) عند مستوى (٠,٠٥) .

يتضح من الجدول عدم وجود دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة في قياس  
المستوى المهاري للتمرينات الأرضية لجهاز الأرضي ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث  
الثلاثة .



### الموسيقى المصاحبة ،

لتحديد الموسيقى المصاحبة قامت الباحثة بعرض قطع موسيقية لكل من نوعى الموسيقى الهادئة والمصاحبة على الخبراء فى مجال التربية الرياضية والموسيقى لاختبار الموسيقى المناسبة للجملة الحركية واستعانت الباحثة بشرائط كاسيت مسجل عليها القطع الموسيقية المختارة .

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

بعد أن قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي المقترح وبعد أن تم اختبار الموسيقى المصاحبة بنوعيتها قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية ثالثة على طالبات عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى وذلك بتاريخ ١٩٩٢/٢/١٥ بهدف تطبيق وحدة من وحدات البرنامج المقترح لمعرفة مدى مناسبتها لمجتمع البحث وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة علي مناسبة البرنامج لمجتمع البحث وإمكانية تطبيقه بهذه الصورة .

### أجراء القياس القبلى

تم اجراء القياسات القبلى لكل من اختبارات الصفات البدنية والمستوى المهارى على جميع أفراد المجموعات الثلاثة فى المدة من الثلاثاء الموافق ١٩٩٢/٢/١١ إلى الخميس الموافق ١٩٩٢/٢/١٣ . والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول ( ١٧ )

مواعيد اجراء القياسات القبلية لعينة البحث

المتغيرات	التاريخ	الاختبار
المرونة	١٩٩٢/٢/١١	اختبار ثنى الجذع من الوقوف .
الرشاقة	١٩٩٢/٢/١١	اختبار الجرى المكوكى .
السرعة	١٩٩٢/٢/١١	اختبار العدو . ٢٥٠ .
التوازن	١٩٩٢/٢/١٢	اختبار الوقوف على مشط القدم .
الجلد العضلى	١٩٩٢/٢/١٢	اختبار ثنى الذراعين من الأنبطاح المائل .
القدرة العضلية للرجلين	١٩٩٢/٢/١٢	اختبار رالوثب العمودى لسارجنت .
التحمل العضلى	١٩٩٢/٢/١٣	اختبار التعلق من وضع الذراعين .
المستوى المهارى	١٩٩٢/ ٢/١٣	الجملة الحركية ص ٣٨ .

يتضح من الجدول الوقت الخاص بتطبيق القياسات القبلية لعينة البحث ( المجموعات

الثلاثة ) فى جميع متغيرات البحث التجريبية ( الصفات البدنية - المستوى المهارى ) .

### تنفيذ البرنامج المقترح :

- بدأ تنفيذ البرنامج المقترح للجملة الحركية على مجموعات البحث الثلاث اعتباراً من يوم الأحد الموافق ١٦/٢/١٩٩٢ إلى يوم الخميس الموافق ٢٦/٣/١٩٩٢ واستمرت خطة التدريب فترة زمنية مدتها شهر ونصف بواقع (٦) ستة وحدات اسبوعية (١٨ وحدة تدريبية) بواقع ثلاث وحدات يومية في الأسبوع والجدول رقم (١٩) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح .
- تم التطبيق بعد انتهاء اليوم الدراسي أيام الأحد - الثلاثاء - الخميس .
  - بدأ التطبيق بالمجموعة التجريبية الأولى بمصاحبة الموسيقى الهادئة ( هـ ) لمدة (٩٠ دقيقة ) يليها المجموعة التجريبية الثانية بمصاحبة الموسيقى الصاخبة (ص) . يليها المجموعة الضابطة بدون موسيقى .
  - يتم تدوير المجموعات بحيث تمر كل مجموعة من المجموعات الثلاثة بأوقات التطبيق الثلاثة وفقاً لترتيبها ( الأولى - الثانية - الثالثة )

### وقد راعت الباحثة الآتى :

- الجدول الدراسي
- توحيد زمن ومكان التدريب .
- قيام الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي لمجموعات البحث الثلاث .

### ب - تطبيق البرنامج :

- بعد الانتهاء من إجراء القياسات القبليّة ( التجانس لمجتمع البحث والتكافؤ لمجموعات البحث الثلاث ) قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المعد على مجموعات البحث الثلاثة على مدى ( ستة أسابيع ) متصله في المده من (١٦/٢/٩٢ إلى ٢٦/٣/١٩٩٢) بواقع ( ٣ وحدات اسبوعياً) وزمن الوحدة ( ٩٠ تسعون دقيقة ) وذلك كما يوضحه الجدول الآتى :

جدول ( ١٨ )

مواعيد تطبيق البرنامج على مجموعات البحث

م	الوحدة	الأسبوع	تاريخ التطبيق
١	الوحدة الأولى	الأسبوع الأول	١٩٩٢/٢/٢٠ إلى ١٦/٢
٢	الوحدة الثانية		١٩٩٢/٢/١٨
٣	الوحدة الثالثة		٩٢/٢/٢٠
٤	الوحدة الرابعة	الأسبوع الثاني	٩٢/٢/٢٧ إلى ٢٣/٢
٥	الوحدة الخامسة		٩٢/٢/٢٥
٦	الوحدة السادسة		٩٢/٢/٢٧
٧	الوحدة السابعة	الأسبوع الثالث	٩٢/٣/٥ إلى ٣/١
٨	الوحدة الثامنة		٩٢/٣/٣
٩	الوحدة التاسعة		٩٢/٣/٥
١٠	الوحدة العاشرة	الأسبوع الرابع	٩٢/٣/١٢ إلى ٣/٨
١١	الوحدة الحادية عشر		٩٢/٣/١٠
١٢	الوحدة الثانية عشر		٩٢/٣/١٢
١٣	الوحدة الثالثة عشر	الأسبوع الخامس	٩٢/٣/١٩ إلى ١٥/٣
١٤	الوحدة الرابعة عشر		٩٢/٣/١٧
١٥	الوحدة الخامسة عشر		٩٢/٣/١٩
١٦	الوحدة السادسة عشر	الأسبوع السادس	٩٢/٣/٢٦ إلى ٢٢/٣
١٧	الوحدة السابعة عشر		٩٢/٣/٢٤
١٨	الوحدة الثامنة عشر		٩٢/٣/٢٦

يتضح من هذا الجدول مواعيد تطبيق كل وحدة من وحدات البرنامج .

جدول ( ١٩ )  
البرنامج التدريبي المقترح  
المفترق من ١٩٩٢/٢/١٦ إلى ١٩٩٢/٣/٢٦

مضمون الوحدة التدريبية	الجموعه الضابطة	الجموعه التجريبية ص*	الجموعه التجريبية ه*	الزمن ق	الرحلات التدريبية
مشى وجرى في دائرة مع تغيير الاتجاه مع الإشارة المدجل للأمام وللجنب وللخلف (٤-١) يكرر . (وقوف فتحة للزراعان عاليا) دوران الجذع جهة اليمين أماما جانبا خلفا لأعلى (٨-١) يكرر . (إنطاج مائل لأعلى) باستخدام الحائط ثنى الزراعان ومددها (٤-١) يكرر .	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	الأسبوع الأول : الأولى : ١٩٩٢ / ٢ / ١٦ الثانية : ١٩٩٢ / ٢ / ١٨ الثالثة : ١٩٩٢ / ٢ / ٢٠
تدريس الوقوف على اليدين . مراجعة الوقوف على اليدين . أنواع الدحرجات بيدايات ونهايات مختلفة .	أداء أساسي للمهارات	أداء أساسي للمهارات	أداء أساسي للمهارات	١٥	١٩٩٢ / ٢ / ٢٠

تابع الوحدة التدريبية (١)

الزمن	الزمن	الجموعه التجريبية *	الجموعه التجريبية ص *	الجموعه الصابغة	مضمون الوحدة التدريبية
١٥	١٥	إستماع موسيقى صاخبة	إستماع موسيقى مع الآداء	بدون إستماع موسيقى	تقوم كل من المجموعة الأولى التجريبية الأولى باستماع موسيقى هادئة ، والمجموعة التجريبية الثانية باستماع موسيقى صاخبة .
٣	٣	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	تقوم كل مجموعة بالأداء الجماعي للموسيقى .
١٥	١٥	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	أداء حر لجميع الطلاب .
٥	٥	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	أداء كل طالبة الجملة الحركية على الموسيقى الخاصة بها .
٥	٥	ختام	ختام	ختام	تربيات هادئة .

و\* المجموعة التي تصاحبها موسيقى هادئة .  
ص\* المجموعة التي تصاحبها موسيقى صاخبة .

٩٠

إجمالي الزمن

الوحدة التدريبية (٢)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص*	المجموعة التجريبية ه*	الزمن ق	الرحلات التدريبية
<p>العاب ترويحية - التوقيت (عالي ومنخفض) .</p> <p>الرتب بالعلل بالقدمين - ثم تقدم بعد الأخرى .</p> <p>عمل الدرجة الخلفية والأمامية مرتين متتاليتين المشى والجري على الجهاز الأرضى باتجاهات الجملة المركبة .</p>	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	الثانية : ١٩٩٢ / ٣ / ١٨
<p>مراجعة على حاسبق تدريسه من مهارات .</p> <p>تدريس مهارة .</p> <p>الوقوف على اليدين والنزول على الصدر .</p>	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	١٥	

تابع الوحدة التدريبية (٢)

الوحدات التدريبية	الزمن	الجموعه *	الجموعه *	الجموعه *	مضمون الوحدة التدريبية
	٥	استماع موسيقى أداء جماعي بالوسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	استماع موسيقى أداء جماعي بالوسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	بدون موسيقى أداء جماعي بدون موسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	الخطوات التعليمية : الوقوف على اليدين ثم ثني الذراعين والنزول بالصدر حتى ملاصقة سطح الأرض مع عمل تقوس في منطقة الظهر . ثم نزول بقية الجسم . إعادة سماع الموسيقى كل مجموعة على « حده » . عمل الجملة المركبة كل مجموعة مستقلة . أداء حر على جهاز الأرضى . قرينات تهدئة .
	١٥	استماع موسيقى أداء جماعي بالوسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	استماع موسيقى أداء جماعي بالوسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	بدون موسيقى أداء جماعي بدون موسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	
	١٥	استماع موسيقى أداء جماعي بالوسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	استماع موسيقى أداء جماعي بالوسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	بدون موسيقى أداء جماعي بدون موسيقى . راحة إيجابية تنشيت وإتقان أداء فردي للمنافسة ختام	



الوحدة التدريبية (٣)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية هـ *	الزمن ق	الوحدات التدريبية
<p>العباب تروبية - التوقيت (عالي ومنخفض) .</p> <p>الوثب بالجبل بالقدمين - ثم تقدم بعد الأخرى .</p> <p>عمل الاحرجة الخلفية والأمامية مرتين متتاليتين المشى والجري على الجهاز الارضى باتجاهات الجملة الحركية .</p>	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	١٩٩٢ / ٢ / ٢٠.
<p>مراجعة على حاسق تدريسه من مهارات .</p> <p>تدريس مهارة .</p> <p>الوقوف على اليدين والتزول على الصدر .</p>	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	١٥	

تابع الوحدة التدريبية (٣)

مضمون الوحدة التدريبية	الجموعه الضابطه	الجموعه التجريبية ص*	الجموعه التجريبية ه*	الزمن / ق	الوحدات التدريبية
الخطوات التعليمية : الوقوف على اليدين ثم ثني الذراعين والتزول بالصدر حتى ملاسة سطح الأرض مع عمل تقوس في منطقة الظهر . ثم نزول بقية الجسم .	بدون موسيقى أداء جماعي بدون موسيقى . راحة إيجابية	إستماع موسيقى أداء جماعي بالموسيقى . راحة إيجابية	إستماع موسيقى أداء جماعي بالموسيقى . راحة إيجابية	١٥	
إعادة سماع الموسيقى كل مجموعة على « حده عمل الجملة الحركية كل مجموعة مستقلة .	أداء حر على جهاز الأرضي .	تثبيت وإتقان أداء فردي للمنافسة	تثبيت وإتقان أداء فردي للمنافسة	١٥	
أداء حر على جهاز الأرضي .	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	٥	
تربيات تهدئة .	ختام	ختام	ختام		

الاسبوع الثاني  
١٩٩٢/٢/٢٧ إلى ١٩٩٢/٢/٢٣

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص*	المجموعة التجريبية هـ*	الزمن ق	الوحدات التدريبية
الرتب بالجل بالقدمين في جميع الاتجاهات . (الوقوف ، متمسك الجبل أفقياً أمام الصدر) دوران الجذع جهة اليمين جانبا خلفا عاليا (١-٨) يكرر . (الوقوف ، فتحة ، الذراعين أماما) الفت الجذع من جانب لآخر . (الوقوف) النزول إقصاء (١) ثم فرد الرجلين خلفا للإنبطاح (٢) ثم الرجوع للإقصاء (٣) والوقوف (٤) يكرر . تدريس مهارة الاحرجة الخلفية على الكفنين . مراجعة على الاحرجة الخلفية وعمل درجة خلفية مرتين متتاليتين من الجلوس الطويل .	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	الرابعة : ١٩٩٢/٢/٢٣ الخامسة : ١٩٩٢/٢/٢٥ السادسة : ١٩٩٢/٢/٢٧
	أداء أساسي للمهارات	أداء أساسي للمهارات	أداء أساسي للمهارات	١٥	

تابع الوحدة التدريبية (٤)

مضمون الوحدة التدريبية	الجموعة الضابطة	الجموعة التجريبية ص *	الجموعة التجريبية ه *	الزمن ن	الوحدات التدريبية
٢- تؤدي من وضع الرقود أو الجلوس الطويل . كذلك من الوقوف وتؤدي بدايات مختلفة . تعليم ميزان الركة واليزان العالي .	بدون موسيقى أداء جماعي بدون بها .	إستماع موسيقى أداء جماعي بالموسيقى .	إستماع موسيقى أداء جماعي بالموسيقى .	١٥	
تقوم المجموعات بسماع الموسيقى الخاصة بها . تقوم كل مجموعة بأداء الجملة الحركية على الموسيقى الخاصة بها .	راحة إيجابية تثبيت وإتقان أداء فردي للمناقسة ختام	راحة إيجابية تثبيت وإتقان أداء فردي للمناقسة ختام	راحة إيجابية تثبيت وإتقان أداء فردي للمناقسة ختام	١٥	
أداء الجملة الحركية وتصحيح الأخطاء . تقوم طالبة بأداء الجملة الحركية . تمرينات تهدئة .	٣	١٥	٥		

الوحدة التدريبية (5)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية هـ *	الزمن / ث	الوحدات التدريبية
(الوقوف) التوقيت العالي (٤-١) ثم المنخفض مع تغير الإجهادات . الوثب عاليًا (٢-١) ثم النزول ركب ثني (٤-٣) يكرر . (الوقوف على الظهر والذراعان جانب الخصم) رفع الرجلين (٤-١) ثم رجوعهما للوضع الأصلي (٤-١) يكرر . (الوقوف ، الذراعان خلفا) القيام بالمدح لأعلى (٢-١) ثم الضغط أمامًا (٤-٣) ثم الرجوع ويكرر . تابع الدحرجة الخلفية على الكتفين : ١- من وضع النكور أو بالرجلين ممتدين أو بامتداد مفصل الكتفين والدحرجة على الصدر .	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	٧ ١٠ ١٥	١٩٩٢/٢/٢٥

تابع الوحدة التدريبية (5)

الوحدات التدريبية	الزمن	الجموعه التجريبية ه *	الجموعه التجريبية ص *	الجموعه الضابطه	مضمون الوحدة التدريبية
	٥	أداء فردي للمنافسة ختام	أداء فردي للمنافسة ختام	أداء فردي للمنافسة ختام	الرجلين مستقيمة ومفصلي الفخذين عندين وذلك عندما تكون الالاعية مرتكزة على كفيها ومدحرجة على صدرها ومستندة على الأرض بيديها . مراجعة ماسبق تدريسه . تخليل الجملة المركبة مع الإستماع للموسيقى . أداء جماعي لجميع الطالبات لكل مجموعة مستقلة . أداء حر على جهاز الأرضي .
	٣	راحة إيجابية تثبيت واثقان	راحة إيجابية تثبيت واثقان	راحة إيجابية تثبيت واثقان	
	١٥	أداء فردي للمنافسة ختام	أداء فردي للمنافسة ختام	أداء فردي للمنافسة ختام	
	١٥	أداء جماعي بالموسيقى . راحة إيجابية تثبيت واثقان	إستماع موسيقى أداء جماعي بالموسيقى . راحة إيجابية تثبيت واثقان	بدون موسيقى أداء جماعي بدون موسيقى . راحة إيجابية تثبيت واثقان	

الوحدة التدريبية (٦)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص*	المجموعة التجريبية هـ*	الزمن ق	الرحلات التدريبية
المشي في دائرة مع مرجحة القدمان لأعلى بالتبادل تحريك الذراعان أماما جانبا ، يكرر . (الوقوف فتحة) الذراعان لأعلى الضغط أماما ولأسفل ثم عاليًا خلفًا (١-٤) يكرر . (من وضع الرقود على الظهر) رفع الرجلين بالكرة للمس الأرض خلف الرأس من الرقود (١-٤) يكرر . ثم الرجوع للوضع الأصلي .	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	٧	١٩٩٢/٣/٢٧
أداء الجملة الحركية على الجهاز الأرضي ، الأداء على الجهاز الأرضي مع مراعاة تنفيذ بعض شروط الأرض . الإستماع للموسيقى الخاصة بكل مجموعة .	أداء أساسي للمهارات بدون إستماع موسيقى	أداء أساسي للمهارات إستماع موسيقى	أداء أساسي للمهارات إستماع موسيقى	١٥	

تابع الوحدة التدريبية (٦)

الوحدات التدريبية	الزمن	الجموعه التجريبية ه *	الجموعه التجريبية ص *	الجموعه الضابطة	مضمون الوحدة التدريبية
	ق				تحديد البداية والنهاية للجملة الحركية . تحديد الاتجاهات مع وضع كل مهارة في المكان المخصص لها
	١٥	إستماع موسيقى	بدون موسيقى	بدون موسيقى	الإستماع للموسيقى وتصور الجملة الحركية .
	١٥	إستماع موسيقى	إستماع موسيقى	الأداء للجملة الحركية	أداء الجملة مع الموسيقى على جهاز الأرضى وتكرار الأداء .
	١٥	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	قيام كل مجموعة بالأداء المتكرر مع تصليح الأوضاع .
	٥	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	
		ختام	ختام	ختام	



الاسبوع الثالث

١٩٩٢/٣/١ إلى ١٩٩٢/٣/٥

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية ه *	الزمن ق	الوحدات التدريبية
الوثب بالليل في جميع الاتجاهات . (الوقوف قاطرات) في بداية كل قاطرة ووقوف طالبين مع مسك جبل والتعدية من أسفل وعمل مسابقة . (وقوف ثبات الوسط) النزول قرفصاء (١-٢) ثم الوقوف (٣-٤) يكرر . (الوقوف - الذراعان عاليا خلفا) رفع الجذع والضغط أماما أسفل (١-٤) ثم الرجوع للوضع الأصلي (١-٤) يكرر . تدريس الشقلبة الجانبية بالجري . الخطوات التعليمية : ١- حجلة الإرتقاء .	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	السابعة : ١٩٩٢ /٣ /١ التامة : ١٩٩٢ /٣ /٣ التاسعة : ١٩٩٢ /٣ /٥
	أداء أساسي للمهارات	أداء أساسي للمهارات	أداء أساسي للمهارات	١٥	

تابع الوحدة التدريبية (٧)

الزمن	الجموعه التدريبيه هـ *	الجموعه التدريبيه ص *	الجموعه الصابغه	مضمون الوحدة التدريبية	الرحلات التدريبية
١٥	إستماع موسيقى هادئة	إستماع موسيقى صاخبة	بدون موسيقى	٢- الشقلبة على الجانبين من الجرى للوقوف . ٣- الشقلبة الجانبية مع إضافة ربع لفة في اتجاه الجرى . الخطوات الفنية :بعد الجرى خطوتين أو ثلاثة خطوات مرجحة الذراعين أمامه عاليا مرتبطتين بحجلة بعد لس الرجل للأرض ترفع الرجل الأخرى - يثنى مفصل الفخذين بسرعة ثم تفتح اليد اليسرى أولا ثم اليمنى . الإستماع للموسيقى للمجموعات التجريبية . أداء الجملة المركبة مع الموسيقى .	
١٥	أداء أساسى للجمله المركبة	أداء جماعى بالموسيقى	أداء جماعى بدون موسيقى	أداء فردى للمنافسة تجربات تهدئة .	
٥	أداء فردى	أداء فردى	أداء فردى		
٥	ختام	ختام	ختام		

الوحدة التدريبية (٨)

مضمون الوحدة التدريبية	الجموعه الضابطة	الجموعه التجريبية ص*	الجموعه التجريبية هـ*	الزمن ق	الوحدات التدريبية
<p>(وقوف ، فتحا ، مسك العصا اقبية أمام الصدر) . الضغط أماما أسفل (٤-١) عاليا خلفا (٤-١) يكرر . الجرى عند سماع الإشارة النزول قرفصاء . (الإبتطاح ، مائل ، النزول للأسفل (٤-١) ثم الوصول للوضع الأصلى (٤-١) يكرر . (الوقوف ، الازدراعان عاليا) رفع الجذع والضغط أماما أسفل (٤-١) ثم الرجوع للوضع الأصلي (٤-١) يكرر . تدريس الشقلبية الجانبية بالجرى . إعادة على مسابق تدريسه فى الشقلبية الجانبية مع الجرى . تخرج الرجل الحرة بقوة لأعلى وتدفع قدم الإرتقاء الأرضي .</p>	<p>إحصاء إعداد خاص</p>	<p>إحصاء إعداد خاص</p>	<p>إحصاء إعداد خاص</p>	<p>٧ ١٠</p>	<p>١٩٩٢/٣/٣ ١٩٩٢/٣/٥</p>
	<p>أداء أساسى للمهارات بدون إستماع موسيقى</p>	<p>أداء أساسى للمهارات إستماع موسيقى</p>	<p>أداء أساسى للمهارات إستماع موسيقى</p>	<p>١٥</p>	

تابع الوحدة التدريبية (٨)

الوحدات التدريبية	الزمن	الجموعه التجريبية هـ *	الجموعه التجريبية ص *	الجموعه الضابطه	مضمون الوحدة التدريبية
	٥	ختام	ختام	ختام	تفريغ الالاعبة جسمها ورجلها مفتوحين لتسر بوضع الوقوف على اليدين وعلى الذراع الايمن للوقوف ثم تؤدي ربح لفة في اتجاه الحركة .
	١٥	استماع موسيقى أداء جماعي للجملة الحركية بالموسيقى	استماع موسيقى أداء جماعي للجملة الحركية بالموسيقى	بدون موسيقى أداء جماعي للجملة الحركية	الإستماع للموسيقى وتصور أداء الجملة الحركية . تقوم المجموعات بأداء الجملة الحركية على الموسيقى .
	٣	راحة إيجابية تثبيت وارتقان	راحة إيجابية تثبيت وارتقان	راحة إيجابية تثبيت وارتقان	أداء حر على جهاز الأرض لجميع الطلاب . تكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء .
	٥	أداء فردي للمناقسة	أداء فردي للمناقسة	أداء فردي للمناقسة	تقوم كل طالبة مع كل مجموعة بالأداء الفردي . تجربات الإسترخاء وعودة الجسم للحالة الطبيعية .

الوحدة التدريبية (٩)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص*	المجموعة التجريبية هـ*	الزمن ق	الوحدات التدريبية
<p>(وقوف ، فتحة ، مسك العصا أفقية أمام الصدر) . الضغط أماما أسفل (٤-١) عاليا خلفا (٤-١) يكرر . الجرى عند سماع الإشارة النزول قرفصاء . (الإبتطاح ، مائل ، النزول للأسفل (٤-١) ثم الوصول للوضع الاصلى (٤-١) يكرر .</p>	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	١٩٩٢ /٣/٥
<p>(الوقوف ، الذراعان عاليا)، رفع الجذع والضغط أماما أسفل (٤-١) ثم الرجوع للوضع الاصلى (٤-١) يكرر . تدريس الشقلبية الجانبية بالجرى . إعادة على ماسبق تدريسه في الشقلبية الجانبية مع الجرى . توزيع الرجل الحرة بقوة لأعلى وتدفع قدم الإرتقاء الأرضي .</p>	إداء أساسي للمهارات بدون إستماع موسيقى	إداء أساسي للمهارات إستماع موسيقى	إداء أساسي للمهارات إستماع موسيقى	١٥	

تابع الوحدة التدريبية (٩)

الوحدات التدريبية	الزمن	المجموعة التجريبية ه *	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة الضابطة	مضمون الوحدة التدريبية
	٥	إستماع موسيقى أداء جماعي للجملة المركبة بالرسمي راحة إيجابية تثبيت وإتقان أداء فردي للمناقسة ختام	إستماع موسيقى أداء جماعي للجملة المركبة بالرسمي راحة إيجابية تثبيت وإتقان أداء فردي للمناقسة ختام	بدون موسيقى أداء جماعي للجملة المركبة راحة إيجابية تثبيت وإتقان أداء فردي للمناقسة ختام	توزيع الالاعبة جسمها ورجلها مفتوحين لتمر بوضع الوقوف على اليدين وعلى الذراع الأيمن للوقوف ثم تزدى ربح لفة في إتجاه الحركة . الإستماع للموسيقى وتصور أداء الجملة المركبة . تقوم المجموعات بأداء الجملة المركبة على الرسمي .
	٥	إستماع موسيقى أداء فردي للمناقسة ختام	إستماع موسيقى أداء فردي للمناقسة ختام	أداء حر على جهاز الأرضي لجميع الطالبات . تكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء . تقوم كل طالبة مع كل مجموعة بالأداء الفردي . تربينات للإسترخاء وعودة الجسم للحالة الطبيعية .	

الاسبوع الرابع  
١٩٩٢/٣/٨ إلى ١٩٩٢/٣/١٢

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية ه *	الزمن	الوحدات التدريبية
الجرى مع صعود وهبوط سلالم المدرج الجرى تبعاً للإشارة . (وقوف ، فتحة) مسك الجبل عالياً بيد واحدة ودوران الذراع بالجبل مع رسم للداخل وللخارج ولأعلى مع التبديل للذراعين . (الإبطاح الذراعان أسفل الصدر) مد الذراعين وتثبيتها (٤-١) يكرر مع عمل تقويس في الظهر . تعليم بعض أنواع الوثبات : أ - خطوة الحصان . ب - الدوران مع ثني الركبتين كاملتين . إداء مهارة العجينة ، العجينة مع الجرى - الوقوف على اليدين - النزول على الصدر .	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	٧ ١٠	العاشرة : ١٩٩٢ /٣ /٨
	إداء أساسى للمهارات	إداء أساسى للمهارات	إداء أساسى للمهارات	١٥	

تابع الوحدة التدريبية ( ١٠ )

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية ه *	الزمن / ق	الوحدة التدريبية
ربط المفردات السابقة باستخدام حركات أرضية . تقوم مجموعات الموسيقى بالاستماع وتخييل الجملة المركبة .	بدون موسيقى أداء جماعي	إستماع موسيقى أداء جماعي	إستماع موسيقى أداء جماعي	١٥	
أداء الجملة المركبة على الموسيقى بتوعيتها . أداء حر على جهاز الأرضي	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	١٥	
إصلاح الأخطاء - زيادة عدد مرات الأداء .	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	٣	
للمنافسة .	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	١٥	
تمرينات تهدئة .	ختام	ختام	ختام	٥	

١  
٢  
١



الاسبوع الرابع  
١٩٩٢/٣/٨ إلى ١٩٩٢/٣/١٢

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص*	المجموعة التجريبية هـ*	الزمن ق	الوحدات التدريبية
مشى وحرى فى دائرة مع تفسير الإتجاه مع الإشارة ، المجل للأمام ، وللجنب وللخلف (٤-١) يكرر . (وقوف فتما للذراعين عاليا) دوران المذراع جهة اليمين أماما جانبا خلفا لأعلى (٨-١) يكرر . (إنطاح مائل لأعلى) باستخدام المناطق ثنى الذراعان وهدمها (٤-١) يكرر	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد بدنى خاص	٧ ١٠	المادية عشر : ١٩٩٢ /٣ /١٠
تدريس التعلية بالجانب مع ربع لفة فى إتجاه الجرى (المجلة) ١- الجرى خطوتين أو ثلاث طرات تمرح الذراعان أماما عاليا مرتبطين بجملة ٢- بعد لس الرجل اليمنى الأرض ثانية وتوضع الرجل اليسرى ، ويشى مفصلي المفخذين بسرعة . ٣- توضع اليد اليسرى أولا ثم اليمنى . ٤- تمرح الرجل لأعلى تدفع قدم الإرتقاء الأرض وتتركز اليد اليمنى التى توضع أخيرا بجوار اليد اليسرى لكى تعهد للربع لفة . ٥- عند مرجحة الجسم مارا بمرحلة الوقوف على اليدين تكون الرجلان قد للإطمتان له .	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	١٥	

## تابع الوحدة التدريبية (١١)

الوحدات التدريبية	الزمن ن	المجموعة التجريبية هـ *	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة الضابطه	مضمون الوحدة التدريبية
		إستماع موسيقى هادئة	إستماع موسيقى صاخبة	بدون سماع موسيقى	الظواهر التعليمية : إستمرار التقلية الجانبية من الوقوف ومن الجري واثناء ذلك يرتكز على الدفع بقوة من نقطة النسي لا بد أن تكون آخر من يترك الأرض . ٢- المرجحة للمرور بوضع الوقوف على اليدين والجمع باليدين مع نسي الجمع عاليا مباشرة أو يعمل ذلك على تعلم الدفع القوي باليدين الأرضي وثبا لفصل الفخذين . ٣- الأقتراب بالجري مع ربع لفة في إتجاه الجرى إلى الوقوف تقوم كل من المجموعة التجريبية الأولى بإستماع موسيقى هادئة ، والمجموعة التجريبية الثانية بسماع موسيقى صاخبة تقوم كل مجموعة بالأداء الجماعي مع الموسيقى . أداء حر لجميع الطالبات .
	١٥	إستماع موسيقى هادئة	إستماع موسيقى صاخبة	بدون سماع موسيقى	
	٥	إستماع موسيقى مع الأداء	إستماع موسيقى مع الأداء	أداء جماعي	
	٣	راحة إيجابية تثبيت وإتقان	راحة إيجابية تثبيت وإتقان	راحة إيجابية تثبيت وإتقان	أداء الجملة المركبة مع إتقان المهارة السابقة وإصلاح الأخطاء .
	٥	أداء فردى للمنافسة	أداء فردى للمنافسة	أداء فردى للمنافسة	أداء كل لاعبة الجملة المركبة على الموسيقى الخاصة بها .
	٥	ختام	ختام	ختام	تقريبات تهادئة .

الاسبوع الرابع  
١٩٩٢/٣/٨ إلى ١٩٩٢/٣/١٢

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية هـ *	الزمن	الوحات التدريبية
مشى وحرى فى دائرة مع تغيير الإتجاه مع الإبتدأة ، الجمل للأمام وللجانب وللخلف (٤-١) يكرر . (وقوف فتحا للذراعين عاليا) دوران المذراع جهة اليمين أماما جانبيا خلفا لاعلى (٨-١) يكرر . (إبتطاح مائل لاعلى) باستخدام الحائط ثنى الذراعان وحدهما (٤-١) يكرر	إحصاء	إحصاء	إحصاء	٧	الثانية عشر : ١٩٩٢/٣/١٢
تدريس الشقلبة بالجانب مع ربح لفه فى إتجاه الجرى (المجلة) ١- الجرى خطوتين أو ثلاث طرات تمرح الذراعان أماما عاليا مرتبطتين بجملة	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	١٥	
٢- بعد لس الرجل اليمنى الأرض ثابته وتوضع الرجل اليسرى ، ويثنى مفصل المخذنين بسرعة . ٣- توضع اليد اليسرى أولا ثم اليمنى . ٤- تمرح الرجل لاعلى تدفع قدم الإرتقاء الأرض وتتركز اليد اليمنى التى توضع أخيرا بجوار اليد اليسرى لكي تعهد للربح لفه . ٥- عند مرجحة الجسم مارا بمرحلة الوقوف على اليدين تكون الرجلان قد للإطمئنان له .					

تابع الوحدة التدريبية (١٢)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية ه *	الزمن	الوحدات التدريبية
<p>المعطرات التعليمية :</p> <p>إستمرار الشغلة الجانبية من الوقوف ومن الجري واثناء ذلك يرتكز على الدفع بقوة من نقطة التي لا بد أن تكون آخز من يترك الأرض .</p> <p>٢- المرجحة للمرور بوضع الوقوف على اليدين وأطع باليدين مع ثني الجذع عاليا صانرة أو يعمل ذلك على تعليم الدفع القوي باليدين الأرضي وثنا لفصل الفخذين .</p> <p>٣- الأقتراب بالجري مع ربع لفة في إجهاء الجري إلى الوقوف .</p> <p>تقوم كل من المجموعة التجريبية الأولى باستماع موسيقى هادئة ، والمجموعة التجريبية الثانية بسماع موسيقى صاخبة .</p> <p>تقوم كل مجموعة بالأداء الجماعي مع الموسيقى .</p> <p>أداء حر لجميع الطالبات .</p>	<p>بدون سماع موسيقى</p> <p>أداء جماعي</p> <p>راحة إيجابية</p> <p>تنهيت وأقتان</p> <p>أداء فردي للمنافسة</p> <p>ختام</p>	<p>إستماع موسيقى صاخبة</p> <p>إستماع موسيقى مع الأداة</p> <p>راحة إيجابية</p> <p>تنهيت وأقتان</p> <p>أداء فردي للمنافسة</p> <p>ختام</p>	<p>إستماع موسيقى هادئة</p> <p>إستماع موسيقى مع الأداة</p> <p>راحة إيجابية</p> <p>تنهيت وأقتان</p> <p>أداء فردي للمنافسة</p> <p>ختام</p>	<p>١٥</p> <p>٥</p> <p>٣</p> <p>٥</p> <p>٥</p> <p>٥</p>	
				ق	

الاسبوع الخامس  
الوحدة التدريبية (١٣)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية ه *	الزمن	الوحدات التدريبية
الجرى عكس الإشارة ثم الوب عاليا ثم تعديية حاجز مع النداء (جلس القرفصاء مع المسك عاليا وانظر ملاصق للرسيل وتثبيت كرة طبية أو ثقل مناسب على الساقين . تبادل ثنى ومد الساقين مع مراعاة عدم لمس الأرض . (وقوف مائل) إستنادا على عقل الحائط . تبادل الرجلين لأعلى مع الاحتفاظ بوضع البدن عموديا . مراجعة على أنواع الدرجات ببدات ونهايات مختلفة . الوقوف على اليدين والنزول على الصدر - الدرجة الخلفية على الكتفين . ربط الجملة الحركية وإتقانها وتحديد الإتجاهات .	إحصاء إعداد خاص أداء أساسي للمهارات	إحصاء إعداد خاص أداء أساسي للمهارات	إحصاء إعداد خاص أداء أساسي للمهارات	٧ ١٠ ١٥	الثلاثة عشر : ١٩٩٢/٣/١٥

تابع الوحدة التدريبية ( ١٣ )

الزمن	المجموعة التجريبية ه *	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة الضابطة	مضمون الوحدة التدريبية	الروحات التدريبية
ق	إستماع موسيقى أداء جماعي للموسيقى	إستماع موسيقى أداء جماعي للموسيقى	بدون موسيقى	تقوم كل مجموعة بتصور الجملة المركبة على جهاز الأرضي	
١٥	أداء جماعي للموسيقى	أداء جماعي للموسيقى	أداء جماعي بدون موسيقى	زيادة عدد مرات الأداة الجماعي .	
٣	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	التحرك بحرية على جهاز الأرضي .	
١٥	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	مراجعة على ماسبق أداة ثم إصلاح الأخطاء .	
٥	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	أداء فردي للمنافسة	إداء فردي لكل طالبة .	
٥	ختام	ختام	ختام	تربينات تهدئة .	

١  
٨٨  
١

الاسبوع الخامس  
الوحدة التدريبية (١٤)  
١٩٩٢/٣/١٩ إلى ١٩٩٢/٣/١٥

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص*	المجموعة التجريبية هـ*	الزمن ق	الوحدات التدريبية
(الوقوف - فتحة) الدوران الأمامي للدراعين (٤-١) وبالعكس الدوران الخلفي ، يكرر . الجرى مع صعود وهبوط سلالم المدرج . (الوثب بالليل) مع التدرج في السرعة . (الثنى والجرى) في اتجاهات جهاز الأرض مع التدرج في السرعة . (الإبتطاح ، الدراعين أسفل الصدر) فرد الدراعين (٤-١) ثم التنزل لأسفل (٤-١) يكرر . ١- أداء الجملة الحركية بكوناتها على الجهاز الأرضى .	إحصاء إعداد خاص أداء أساسى للمهارات	إحصاء إعداد خاص أداء أساسى للمهارات	إحصاء إعداد خاص أداء أساسى للمهارات	٧ ١٠ ١٥	الرابعة عشر : ١٩٩٢ /٣ /١٥ ١٩٩٢ /٣ /١٩

## تابع الوحدة التدريبية ( ١٤ )

مضمون الوحدة التدريبية	الجموعه الضابطه	الجموعه التجريبية ص*	الجموعه التجريبية ه*	الزمن ق	الوحدات التدريبية
٢- تحديد الاتجاهات الخاصة بكل مهارة .					
٣- تحديد البدايات والنهايات الخاصة بكل مهارة .					
تقوم كل مجموعة من مجموعات الموسيقى بأداء الجملة المركبة وتصورها .	بدون موسيقى	إستماع موسيقى	إستماع موسيقى	١٥	
زيادة عدد مرات أداء الجملة المركبة .	أداء جماعي	أداء جماعي	أداء جماعي	١٥	
التحريك على الجهاز الأرضي بحرية .	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	٣	
زيادة عدد مرات التكرار - تصليح الأخطاء ، والأوضاع .	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	١٥	
تقوم كل طالبة بعرض الجملة المركبة .	أداء فردي	أداء فردي	أداء فردي	٥	
تجربات تهادنة ،	للمناقسة	للمناقسة	للمناقسة	٥	
	ختام	ختام	ختام		



## الوحدة التدريبية (١٥)

الوحدة التدريبية	مضمون الوحدة التدريبية	الجموعه الضابطه	الجموعه التجريبية*	الجموعه التجريبية ه*	الزمن	الرحلات التدريبية
١	المشى زجراج بين كور طبية مع تنطيط كرة سلة . الوثب أماما بالقدمين من أعلي الكرة الطبية . (رقود) تبادل رفع الرجلين للوصول للوثب الزاوية القائنة (٤-١) يكرر . (وقوف ، الأذراعان عاليا ، مسك كرة طبية) ثنى الجذع أمام أسفل (٤-١) يكرر .	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	إحصاء إعداد خاص	٧	١٩٩٢/٣/١٧ ١٩٩٢/٣/١٩
٢	التدريب على الوثبات السابقة . التدريب على المهارت السابق تدرسيها . تدريبات على جهاز الأرضى مع تعديل الاتجاهات . ربط الوثبات بالمركبات وتعديل الوقت اللازم للأداء لكل طلبة .	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	١٥	

## تابع الوحدة التدريبية ( ١٥ )

الوحدات التدريبية	الزمن	المجموعة التدريبية هـ *	المجموعة التدريبية ص *	المجموعة الضابطة	مضمون الوحدة التدريبية
	١٥	إستماع موسيقى راحة إيجابية	إستماع موسيقى راحة إيجابية	بدون موسيقى	تقوم المجموعات بالإستماع للموسيقى الخاص بهما . قيام الطالبات بأداء حر على جهاز الأرضى .
	٣	راحة إيجابية	راحة إيجابية	تنبيت وإيقان	أداء الجملة المركبة لكل مجموعة مع تصليح الأرضاع لكل طالبة .
	١٥	راحة إيجابية	راحة إيجابية	تنبيت وإيقان	تقوم كل طالبة بعرض الجملة المركبة على جهاز الأرضى بالموسيقى .
	٥	ختم	ختم	ختم	فحريات تهادئة .

الاسبوع السادس  
الوحدة التدريبية (١٦)  
١٩٩٢/٣/٢٢ إلى ١٩٩٢/٣/٢٦

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التدريبية ص*	المجموعة التدريبية هـ*	الزمن ق	الرحلات التدريبية
الوقوف قاطرين أمام الأولى المتوازي والأخرى المصان الرتب للطلوع على المتوازي وتتنى الدراعين ثم الهبوط والأخرى التفرز على المصان ثم عمل درجة على مرتبة والتبادل . (إنطاح مائل) قذف الرجلين أماما ثم فردهما خلفا (٤-١) يكرر . (وقوف على الجنب) الدراع الأيمن أسفل الأذن ، والأخر أمام الصدر مثني ، رقع الرجل اليسرى لأعلى (٤-١) والتبديل بالأخرى (٤-١) يكرر . أداء الجملة الحركية على جهاز الأرضى .	إحساء	إحساء	إحساء	٧	١٩٩٢/٣/٢٢
	إعداد خاص	إعداد خاص	إعداد خاص	١٠	
	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	أداء أساسى للمهارات	١٥	

## تابع الوحدة التدريبية ( ١٦ )

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية هـ *	الزمن ق	الرحلات التدريبية
زيادة عدد مرات الإستماع للموسيقى .	بدون موسيقى	إستماع موسيقى	إستماع موسيقى	١٥	
أداء جماعى للجملة الحركية مع زيادة عدد المرات .	أداء جماعى بدون موسيقى	أداء جماعى بالموسيقى	أداء جماعى بالموسيقى	١٥	
أداء حر .	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	٣	
تصليح الأوضاع وإتقان المهارات .	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	تثبيت وإتقان	٥	
مسايقات بين الطالبات .	أداء فردى للمنافسة	أداء فردى للمنافسة	أداء فردى للمنافسة	٥	

## الوحدة التدريبية (١٧)

مضمون الوحدة التدريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة التجريبية ه *	الزمن ق	الرحلات التدريبية
<ul style="list-style-type: none"> <li>الوثب أماما بالقدمين ثم خلفا (٤-١) يكرر</li> <li>التزول قرفصاء المشى (٤-١) يكرر بالتبادل</li> <li>(إبتطاح على التنازي) ننى الجذع أماما أسفل (٤-١) يكرر</li> </ul>	إحساء	إحساء	إحساء	٧	١٩٩٢/٣/٢٤
<ul style="list-style-type: none"> <li>عمل درجة أمامية على المرتبة ثم الجرى وتعدية حصان</li> </ul>	إعداد خاص	إعداد خاص	إعداد خاص	١٠	
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء الجملة الحركية على جهاز الأرضى</li> <li>إعادة على مسبق تدريسه من مهارات</li> <li>تغير الوقت (السرعة فى الأداء)</li> <li>الإستماع للموسيقى بتوعيتها وتصورا لأداء الجملة الحركية</li> </ul>	أداء أساسى للمهارات بدون إستماع موسيقى	أداء أساسى للمهارات لإستماع موسيقى	أداء أساسى للمهارات لإستماع موسيقى	١٥	١٥

## تابع الوحدة التدريبية ( ١٧ )

الرحلات التدريبية	الزمن	الجموعه التجريبية ه *	الجموعه التجريبية ص *	الجموعه المتسابطة	مضمون الوحدة التدريبية
	١٥	إستماع موسيقى أداء جماعى مع الإستماع	إستماع موسيقى أداء جماعى مع الإستماع	بدون موسيقى أداء جماعى بدون إستماع	اللاجرجه الخلفية على الكنتون الإستماع للموسيقى . أداء الجملة المركبة مع الموسيقى بتوزيعها .
	٣	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	أداء حر للاطابات .
	١٥	تثبيت وارتقان أداء فردى للمناقسة	تثبيت وارتقان أداء فردى للمناقسة	تثبيت وارتقان أداء فردى للمناقسة	تكرار الاداء للجملة المركبة مع الموسيقى . تعرض كل طالبية الجملة مع الموسيقى .
	٥	ختام	ختام	ختام	غزيرات تهدئة .

## الوحدة التدريبية (١٨)

الرحلات التدريبية	الزمن ق	المجموعة التجريبية هـ *	المجموعة التجريبية ص *	المجموعة الضابطة	مضمون الرحلة التدريبية
١٩٩٢/٣/٢٦	٧	إحصاء	إحصاء	إحصاء	الرتب أماما بالقدمين ثم جلكا (٤-١) يكرر النزول فرفصاء المشى (٤-١) يكرر بالتبادل . (إنتطاح على التوازى) ثنى الجذع أماما أسفل (٤-١) يكرر
	١٠	إحصاء	إحصاء	إحصاء	عمل درجة أمامية على المرتبة ثم الجرى وتعدية حصان .
	١٥	إحصاء	إحصاء	إحصاء	أداء الجملة المركبة على جهاز الأرضى . إعادة على ماسبق تدريسه من مهارات . تغير الوقت (السرعة فى الأداء) . الإستماع للموسيقى بتوحيها وتصورا الأداء الجملة المركبة .
	١٥	إحصاء	إحصاء	إحصاء	أداء أساسى للمهارات للموسيقى

## تابع الوحدة التدريبية ( ١٨ )

الوحدات التدريبية	الزمن	الجموعه التدريبية ه *	الجموعه التدريبية ص *	الجموعه الضابطه	مضمون الوحدة التدريبية
	١٥	إستماع موسيقى أداء جماعى مع الإستماع	إستماع موسيقى أداء جماعى مع الإستماع	بدون موسيقى أداء جماعى بدون إستماع	الادرجة الخليلية على الكنتين . الإستماع للموسيقى . أداء الجملة المركبة مع الموسيقى بتوجيها .
	٣	راحة إيجابية	راحة إيجابية	راحة إيجابية	أداء حر للطالبات .
	١٥	تثبيت وإتقان أداء فردى للمناقسة	تثبيت وإتقان أداء فردى للمناقسة	تثبيت وإتقان أداء فردى للمناقسة	تكرار الأداء للجملة المركبة مع الموسيقى . تعرض كل طالبة الجملة مع الموسيقى .
	٥	ختام	ختام	ختام	تجربات تهيئة .



ج - إجراءات القياسات البعدية :

بعد أن تم الإنتهاء من تطبيق البرنامج فى المواعيد السابق ذكرها قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على جميع أفراد المجموعات الثلاث . ذلك فى المدة من ١٩٩٢/٣/٢٧ إلى ١٩٩٢/٣/٢٩ والجدول الآتى يوضح ذلك

جدول (٢٠)

مواعيد إجراء القياسات البعدية لعينة البحث

المتغيرات	التاريخ	الأداة المستخدمة فى القياس
قياس المرونة	١٩٩٢/٣/٢٧	إختبار ثنى الجذع من الوقوف
قياس الرشاقة	١٩٩٢/٣/٢٧	إجتبار الجري المكوكي
قياس السرعة	١٩٩٢/٣/٢٧	إختبار العدو ٥٠ م
قياس التوازن	١٩٩٢/٣/٢٨	إختبار الوقوف على مشط القدم
قياس الجلد العضلى	١٩٩٢/٣/٢٨	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل
قياس القدرة	١٩٩٢/٣/٢٨	إختبار الوثب العمودى لسارجنت
قياس التحمل العضلى	١٩٩٢/٣/٢٩	إختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين
قياس المستوى المهارى	١٩٩٢/٣/٢٩	الجملة الحركية

يتضح من جدول (٢٠) مواعيد إجراء القياسات البعدية والأداة المستخدمة فى القياس وقد راعت الباحثة أثناء إجراء القياسات أن يتم ذلك بطريقة واحدة وفى نفس الوقت باستخدام نفس الأدوات ونفس القياس كما تم فى القياسات القبليه .

بعد إنتهاء الباحثة من إجراء القياسات البعدية دونت هذه القياسات وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية بينها وبين القياسات القبليه لمعرفة النتائج التى أحرزتها هذه الدراسة ومناقشتها فى ضوء الدراسات المرتبطة والجزء النظرى .

**سابعاً: المعالجات الإحصائية :**

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه إستخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي الآتى لمعالجة

بيانات البحث :

- \* المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لتوصيف مجتمع البحث والتأكد من تجانسه وتجانس كل مجموعة من مجموعات البحث على حده .
- \* تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات المختارة للتأكد من تكافؤ مجموعات البحث فى هذه القياسات .
- \* دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة باستخدام إختبار (ت) .
- \* تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات البعدية باستخدام طريقة شيفيه للموازنة ودلالة الفروق بين المتوسطات فى حالة دلالة تحليل التباين .
- \* النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعات البحث الثلاث

## الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

### جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث  
الثلاث في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية

ن = ٨٦

قيمة ت	الفرق	البعدي		القبلي		ن	المجموعات
		ع	م	ع	م		
*١٠,٦٣٩	٣,٣٣	١,٥٠	٦,٣٤	٠,٧٠	٣,٠١	٢٩	مجموعة الموسيقى الهادئة
*٨,٨٥٢	٢,٣٩	١,١٩	٥,٤٣	٠,٨٢	٣,٠٤	٢٩	مجموعة الموسيقى الصاخبة
*٣,٧١	١,١٥	١,٢٧	٤,٠٤	٠,٩٨	٢,٨٩	٢٨	المجموعة الضابطة

قيمة ت الجدولية (٢,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥) .

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعات البحث الثلاث في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية .

جدول (٢٢)  
تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات  
البعدية لمستوى الأداء المهارى فى الجلسة الحركية

ن = ٨٦

مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	٣٠,٥٤٧	٢	١٥,٢٧٤	*١٦,٠٢٧
داخل المجموعات	٧٩,٠٩٩	٨٣	٠,٩٥٣	

قيمة ف الجدولية (٣,١٥) عند مستوى (٠,٠٥) .  
يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية لمستوى  
الأداء المهارى فى الجلسة الحركية . وقد إستخدمت الباحثة طريقة شيفية للموازنة ودلالة الفروق بين  
متوسطات المجموعات الثلاث فى مستوى الأداء المهارى .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث في القياسات  
البعديّة لمستوى الأداء المهارى للجملة الحركية .

ن = ٨٦

المجموعات	م	الموسيقى الصاخبة	الضابط
مجموعة الموسيقى الهادئة	٦,٣٤	*٠,٩١	*٢,٣
مجموعة الموسيقى الصاخبة	٥,٤٣	—	*١,٣٩
المجموعة الضابطة	٤,٠٤	—	—

قيمة أقل فرق معنوى بطريقة شيفيه (٠,٦٧) عند مستوى (٠,٠٥) .  
يتضح من الجدول وجود دالة إحصائية فى القياسات البعدية لمستوى الأداء المهارى (الجملة الحركية)  
لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الموسيقى الهادئة) عن المجموعتين التجريبتين الثانية (الموسيقى  
الصاخبة) ، (المجموعة الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الموسيقى الصاخبة) عن المجموعة  
الضابطة) .

جدول ( ٢٤ )

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليية لمجموعات  
البحث الثلاث فى مستوى الأداء المهارى للجلسة لحركية

ن = ٨٦

المجموعات	القبلي	البعدى	% لمعدل التغير
مجموعة الموسيقى الهادئة	٣,٠١	٦,٣٤	%١١٠,٦٣
مجموعة الموسيقى الصاخبة	٣,٠٤	٥,٤٣	%٧٨,٦٢
المجموعة الضابطة	٢,٨٩	٤,٠٤	%٣٩,٧٩

يتضح من الجدول أن أعلى النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليية فى مستوى الأداء المهارى ، كانت للمجموعة التجريبية الأولى (الموسيقى الهادئة وبلغت %١١٠,٦٣) يليها المجموعة التجريبية الثانية (الموسيقى الصاخبة بنسبة %٧٨,٦٢) وأقلها (المجموعة الضابطة بنسبة %٣٩,٧٩).

### مناقشة النتائج وتفسيرها :

يشير الجدولين ( ٢١ ) ، ( ٢٢ ) إلى وجود فروق داله لصالح القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث فى مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية قيد البحث وهذا يوضح أن استخدام الموسيقى بنوعيهما ( الهادئة ، والصاخبة ) قد أدى إلى رفع مستوى الأداء المهارى للتمرينات الأرضية .

والنتائج السابقة تحقق كل من الغرض الأول والثانى لهذه الدراسة واللذان يشيران إلى :

- تؤثر الموسيقى الهادئة ايجابيا على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرض لدى عينه البحث .

- تؤثر الموسيقى الصاخبة ايجابيا على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرض لدى عينة البحث وتتفق نتائج هذا الجزء مع دراسة نبيله خليفة (١٩٧٢) إلى وجود فروق داله بين المجموعة التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى والمجموعة التى لا تؤدى بموسيقى وهذا لصالح مجموعة الموسيقى .

كما تتفق مع دراسة نادية رسمى (١٩٨٠) وفاطمة على العزب (١٩٨٣) حيث تشير إلى وجود فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية ( الموسيقى ) والمجموعة الضابطة (بدون موسيقى ) لصالح مجموعة الموسيقى . حيث أرجعت ذلك إلى أن الموسيقى تعتبر عاملا مشوقا محببا لدى الطالبات مما أدى إلى تأخير ظهور التعب وبالتالي تحسين المستوى المهارى . ويتفق هذا مع دراسات كل من يحيى صالح ( ١٩٧٨ ) ، عيله محمد أحمد (١٩٨٠) . (مسعد فرغلى (١٩٨١) ، إلى أن تعلم التمرينات مع المصاحبة الموسيقية يؤدى إلى نتائج أفضل من تعلمها بالطريقة التقليدية ، وتشير "عنايات لبيب (١٩٨٢) و Diane Spillhoorn " (١٩٨٦) إلى أن المصاحبة الموسيقية تؤدى إلى تنمية الأحساس بالإيقاع

الحركى ، كما أنها تزيد من فاعلية الدرس وارتفاع مستوى الأداء الحركى ، وأن الموسيقى المعروفة والتي سبق الاستماع إليها فترة كافية قبل الأداء افضل لمصاحبة التمرينات عن الموسيقى غير المعروفة .

وترى " فاطمة عبدالحميد السعيد" أن أهمية الموسيقى للحركات تظهر فيما يلى :

\* أداء الحركات مع الأيقاع الموسيقى يساعد على التوافق بين مختلف الأعضاء والعضلات كالأذن والعين والأيدى والأرجل وتخفف من حدة التوتر والقلق .

وتزيد من قدرة الأفراد على التعلم وبذلك يرتفع مستوى الأداء ومن الملاحظ ان التمتع بموهبة التذوق الموسيقى أو الأذن الموسيقية تتساوى فى أهميتها مع النواحي الحركية حيث الاندماج مع الموسيقى وتفهمها ينعكس على جمال الحركات وبالتالي قوة الأداء الحركى .

ومن نتائج الجدولين ( ٢٣ ) ، ( ٢٤ ) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية لمستوى الأداء المهارى فى الجملة الحركية لصالح المجموعة التجريبية الأولى ( الموسيقى الهادئة ) عن كل من المجموعتين الثانية ( المجموعة الصاخبة ) والضابطة .

ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ( الموسيقى الصاخبة ) عن المجموعة الضابطة ، وبإيجاد دلالة الفروق باستخدام طريقة " مننسيفيه " اتضح : وجود دالة احصائيا فى القياسات البعدية لمستوى الأداء المهارى ( الجملة الحركية ) لصالح المجموعة التجريبية الأولى بمصاحبة الموسيقى الهادئة والمجموعة التجريبية الثانية بمصاحبة الموسيقى الصاخبة عن المجموعة الضابطة وهذا يمكن للباحث ارجاعه إلى :

\* لما للموسيقى الهادئة من أهمية فى أنها تؤدى إلى تنظيم ايقاع الحركة ولما تمتاز به من تسلسل وتؤدى إلى الإقتصاد فى الأداء بانسيابية وهذا يؤدى إلى تأخير ظهور



التعب ، وينعكس ذلك على مستوى الأداء المهارى وبذا كان للموسيقى ( الهادئة )  
تأثيرا ايجابيا بنسبة عالية .

ومما سبق من الجدولين ( ٢٣ ) . ( ٢٤ ) يتضح أن الفرض الثالث قد تحقق كليا  
وهو ينص على :

\* هناك فروق دالة احصائيا تأثير الموسيقى الهادئة والصاخبة على مستوى الأداء  
المهارى ولصالح الموسيقى الهادئة .

## الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

### أرلا : الاستخلاصات :

توجد فروق دالة إحصائية فى القياسات البعدية لمستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ( الموسيقى الهادئة ) عن كل من المجموعتين التجريبية الثانية ( الموسيقى الصاخبة ) والضابطة .

ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ( الموسيقى الصاخبة ) عن المجموعة الضابطة .  
فى ضوء هدف البحث واستنادا على المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج وفى نطاق مجتمع البحث تستخلص الباحث مايلى :

\* تؤثر الموسيقى الهادئة ايجابيا على مستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث بمستوى يفوق تأثير الموسيقى الصاخبة .

\* تؤثر الموسيقى الصاخبة ايجابيا على مستوى الأداء المهارى للطلاب بمستوى يفوق المجموعة الضابطة .

\* استخدام الموسيقى بنوعيتها يؤدى إلى مستوى أداء افضل من استخدام الطريقة التقليدية .

### ثانيا : التوصيات

استنادا على البيانات الواردة فى سياق هذا البحث ، وانطلاقا لما تشير اليه الإستخلاصات المستمدة من النتائج ، وفى حدود اطار مجتمع هذا البحث تتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- \* الاهتمام باستخدام الموسيقى بنوعيتها فى جميع أجهزة الجميز ، وخاصة الجميز الأرضى ( جهاز الأرضى ) لما للموسيقى من تأثير ايجابى ، وأن التدريب بالموسيقى المصاحبة إتخذ طابع الحيوية والتشويق مما أدى إلى رفع مستوى الأداء المهارى .
- \* تخصيص جزء من حصص الجميز لأعطاء الطالبات فرصة لسماع الموسيقى والممارسة بأداء التمرينات الأرضية .
- \* زيادة عدد مدرسات الموسيقى بالكلية لمصاحبة مدرسات الجميز لجهاز الأرضى .
- \* تدريس الموسيقى (إيقاع ونغم) على مدى السنوات الأربع للدراسة .
- \* ضرورة إحتواء الجملة الحركية علي نوعي الموسيقى (الهادئة والمصاحبة) لما لها من تأثير إيجابى علي رفع مستوى الأداء المهارى .

## قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١ - أحمد بيومى ، قواعد الموسيقى ونظرياتها ، الطبعة الثانية ، القاهرة : مطبعة السعادة ، ١٩٥٤ .
- ٢ - آمال أحمد مختار صادق ، اختبارات شيسور للقدرات الموسيقية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٢ . القاهرة .
- ٣ - املى عبد المسيح وآخرون ، تربية الطفل ومبادئ علم النفس ، القاهرة ، مطبعة الاعتماد ، د . ت .
- ٤ - عائشة عبد المولى السيد ، جهاز البنات ، القانون الدولى ، التطبيق الميدانى ، ١٩٧٧ .
- ٥- عايدة رضا ، أثر الإيقاع على الأداء الحركى للتمرينات الحديثة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ٦- عبد الرحمن عيسوى ، العلاج النفسى ، دار الفكر الجامعى ، ١٩٧٩ .
- ٧- عبلة محمد فرحان أثر إستخدام التعليم المبرمج على الإدراك والإحساس الحركى ومستوى الأداء فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٨٥ .
- ٨- "تأثير كل من الموسيقى والمرآة على رفع مستوى الأداء فى التعبير الحركى" . بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

- ٩ - عنايات لبيب ، " أثر الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية على تنمية الأداء الحركى لدى الطفل ، انتاج علمى منشور . دراسات وبحوث الطفل المصرى والموسيقى ، كلية التربية الموسيقية ، المؤتمر العلمى الأول ، ١٩٨٢ .
- ١٠ - فاطمة عبدالحمد السعيد ، الأسس العلمية والتشريحية لقسم البالية ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٣ .
- ١١ - فاطمة على العزب ، " أثر الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء الطالبات ورضاهن عن دراسة التعبير الحركى ، انتاج علمى منشور ، المؤتمر العلمى الرابع ، لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .
- ١٢ - فضيلة حسين سرى ، جهاز البنات ، الطبعة الثالثة ، القاهرة . مطابع دار الشعب . ١٩٨٠ .
- ١٣ - \_\_\_\_\_ ، جهاز البنات ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ١٩٧٧ .
- ١٤ - \_\_\_\_\_ . " أثر الموسيقى على زمن الرجح " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ١٥ - فوزى يعقوب ، عادل عبدالبصير ، النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ١٦ - كريمان عبدالمعتم ، " أثر الأيقاع الحركى على أداء بعض مهارات كرة السلة " . دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، ديسمبر ١٩٨٠ .

- ١٧ - ماجدة محمد اسماعيل ، "دراسة مقارنة بين بعض متغيرات الشخصية والتحصيل الحركى فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، ١٩٧٩ .
- ١٨ - محمد حسن علاوى ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧ .
- ١٩ - محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٢ .
- ٢٠ - محمد سعد فرغلى ، "أثر المصاحبة الموسيقية فى درس التمرينات الرياضية للبنين" ، القاهرة ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، مارس ١٩٨١ ، جامعة حلوان .
- ٢١ - محمود أحمد الحفنى ، الموسيقى النظرية ، الطبعة الخامسة ، النهضة المصرية ، ١٩٨٠ .
- ٢٢ - نادية حسن رسمى ، "أثر استخدام الموسيقى كوسيلة مساعدة على تحسين المستوى المهارى لسباحة الزحف" ، انتاج علمى غير منشور ، ١٩٨٠ .
- ٢٣ - نبيلة محمد خليفة ، "دراسة عن علاقة الموسيقى بالأداء الحركى على عارضه التوازن" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات ، ١٩٧٢ .
- ٢٤ - نبيله محمد خليفة وآخرون ، الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، د . ت .

- ٢٥ - نجاح التهامى حسن ، " تاريخ الرقص " ، دراسة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٧٢ .
- ٢٦ - هدايات حسنين ، أثر الأيقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركى للاعبات الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٨ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

27. Diane Spilthoorn, **The Effect of Music on Motor Learning Fiep** **Bullet in** Vol, 56, 2, 1986, P.21 .
28. Jack Wiley **Women's Gynastics**, Floor Exercise, P. 37. N. D .
29. Mark, H., Anshel, Dan, U., **Effect of Music and Rhythm on Rhysical Performance**, 1977, P.109, R. U., Vol, 49, No. 2. 1978 .
30. Mayers, R, **Effect of Rhythm Accompaniment Upon Learning of Fundamental Motor Skills, R, Q.**, 1964. 30. Meinedl kurt, **Bewegunslehre**, 1966, P. 158 .

## الملاحق

- ملحق (١) الخبراء والمتخصصين فى مجال التربية الرياضية .
- ملحق (٢) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء للصفات البدنية .
- ملحق (٣) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لاختبارات الصفات البدنية .
- ملحق (٤) اختبارات الصفات البدنية المختارة .
- ملحق (٥) اختبار سيشور للقدرات الموسيقية .
- ملحق (٦) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبي المقترح .



ملحق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين

في مجال التربية الرياضية

- أ.د/ عنايات أحمد فرج .
- أ.د/ سامية هانم عبده .
- أ. د/ عديلة أحمد طلب .
- أ. د/ كريمان عبد المنعم سرور .
- أ. د/ زينب أحمد عمر .
- أ. د/ فضيلة حسين سرى .
- أ. د/ إقبال كامل .
- أ. د/ عادل عبد البصير .
- أ. د/ عصام عبد الخالق .
- أ. د/ عزيزة عبد الرحمن .
- أ. م. د/ سهير المهندس .
- أ. م. د/ هدايات حسين .

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية لبنات

## ملحق (٢)

### إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى بالجمباز

السيد الأستاذ الدكتور /

"تحية طيبة وبعد "

نظرا لقيام الباحثة/ ناريمان محمود الحسينى المعيدة بقسم التمرينات والجمباز  
والتعبير الحركي بإجراء بحثا تحت عنوان :

" تأثير الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية لجهاز الأرضى"  
ولما كان لرأى سيادتكم أثره البالغ نظرا لتمايزكم فى هذا المجال . لذا ترجو الباحثة  
التكرم من سيادتكم بترتيب الصفات البدنية الآتية وفقا لأهميتها بالنسبة لجهاز الأرضى  
وذلك باعطاء كل صفة درجة من ١٠ .

جعلكم الله عوننا دائما للبحث العلمى والباحثين .

الباحثة

ناريمان محمود الحسينى

الإشراف

أ.د / كريمان عبد المنعم سرور

أ.د. / فضيلة حسين سرى

د. محمد الأمين

الدرجة	الترتيب حسب الأهمية	الصفات البدنية
		القوة العضلية
		الجلد العضلي
		الجلد الدوري التنفسي
		المرونة
		الرشاقة
		السرعة
		القدرة
		التوازن
		الدقة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية لبنات

### ملحق (٣) إستمارة إستطلاع رأى

السيد الفاضل الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ..

تقوم الدارسة/ ناريمان محمود الحسينى - المعيدة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير  
الحركى بدراسة عنوانها :

" تأثير الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية لجهاز الأرضى"  
ولما كنتم من ذو الخبرة العلمية والعملية فى هذا المجال ترى الباحثة الإستفادة من آراء  
سيادتكم فى تحديد الإختبارات المناسبة لكل صفة من الصفات التى قد سبق تحديدها بمعرفة  
سيادتكم .

والرجاء وضع علامة (صح) أمام الإختيار المناسب .

جعلكم الله عوناً للباحثين ...

الباحثة

ناريمان محمود الحسينى

الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p><b>الإختبار الأول</b> ثنى الجذع للأمام من الوقوف</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- مقعد</li><li>- مسطرة غير مرئية مقسمة (من صفر إلى ١٠٠ سم) .</li><li>- مؤشر خشبي يتحرك على سطح مسطرة .</li></ul> <p><b>التسجيل :</b> تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين ، وتحتسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .</p> <p><b>الإختبار الثاني</b> ثنى الجذع للأمام من الجلوس</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- مسند ثابت بارتفاع خمسة عشرة (١٥ سم) علي بعد (٥٠ سم) من الحائط .</li><li>- مسطرة ثابتة مدرجة من (صفر إلى ١٠٠ سم) .</li><li>- مؤشر خشبي متحرك على سطح المسطرة .</li></ul> <p>تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين ، وتحتسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .</p> <p><b>الإختبار الثالث</b> إختبار إطالة (مد الجذع)</p> <p>قياس القدر إطالة (مد الجذع) ، التقوس للخلف من وضع الإنبطاح</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- مسطرة مدرجة .</li><li>- حساب الدرجات :</li><li>- تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص .</li><li>- يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل .</li><li>- تسجل نتائج أحسن الأرقام محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى ، دقيقة للراحة .</li></ul>	المرونة

الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p><b>الإختبار الأول</b> الجرى المكوكى</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ساعة إيقاف (١٠/١) ثانية ليكل ميقاتى .</li><li>- طريق للجرى مستوى ومسطح بطول (١٠٠) أمتار ، يحدد خطان يحصران بينهما مسافة ال (١٠) أمتار على أن تكون هناك مسافة كافية وراء كل منهما .</li><li>- يرسم نصفاً دائرة عند كل من خط البداية وخط النهاية . بحيث يكون نصف قطر كل منهما ٥٠ سم .</li><li>- مكعبان من الخشب (٥ × ٥ × ٥ سم) .</li><li>- منضدة للسجل والميقات .</li></ul> <p><b>التسجيل:</b></p> <p>يحتسب الزمن لأقرب (١٠/١) ثانية من البداية حتى وضع المكعب الثانى داخل نصف الدائرة المرسومة عند خط البداية .</p> <p><b>الأختبار الثانى</b> جرى الزجراج بين المقاعد</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- (٤) مقاعدة بدون ظهر ، ساعة إيقاف .</li><li>- توضع المقاعد فى خط مستقيم بحيث تكون المسافة بين كل مقعد متر واحد ، يرسم خط أمام المقعد الأول على بعد ثلاثة أمتار</li></ul> <p><b>التسجيل :</b></p> <p>يسجل الزمن الذى قطعت فيه المختبرة الدورتين من بداية إشارة البدء حتى تجاوزها لخط البداية .</p> <p><b>الإختبار الثالث</b> سباق الجرى المكوكى أو سباق المكعبات</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- منطقة فضاء مساحتها ١٠ × ١٠ متر .</li><li>- عدد ٤ مكعبات من الخشب أطوال كل منها ٥ × ٥ × ١٠ .</li><li>- عدد ٢ ساعة إيقاف ، عدد ٢ ميقاتى .</li></ul> <p><b>حساب الدرجات :</b></p> <p>تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١٠/١) من الثانية ، تحتسب للمختبرة نتائج أحسن محاولة .</p>	الرشاقة

الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p><b>الإختبار الأول</b> التعلق مع ثنى الذراعين</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ساعة إيقاف .</li><li>- كرسي بدون مسند .</li><li>- عقلة أو عارضة مستعرضة سمك (من ٢ : ٤ سم) .</li><li>- مانيزيا أو بودرة طباشير .</li></ul> <p><b>التسجيل :</b> نتيجة المحاولة هي الزمن الذى يسدد بالثوانى .</p> <p><b>الإختبار الثانى</b> الشد لأعلى باستخدام الزميلين</p> <p><b>الأدوات :</b></p> <p>يستخدم الزميل كأداة .</p> <p><b>التسجيل :</b> يسجل عدد المحاولات الصحيحة .</p> <p><b>الإختبار الثالث</b> الشد لأعلى باستخدام زميل</p> <p>قياس قوة عضلات الذراعين أو المنكبين .</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- حلق يمكن ربطه بعرض المتوازي تكون مرتفعة عن الأرض بمسافة تسمح للمختبرة بالتعلق والإرتكاز على الأرض بالرجلين .</li><li>- جهاز من الخشب به ثقب متدرجة الإرتفاع وتثبت بها عارضة من الخشب ترتكز عليها المختبرة بالقدمين أثناء التعلق ، ويطلق على هذا الجهاز إسم جاي .</li></ul> <p>يحتسب للمختبرة مجموع عدد الشدات الصحيحة التي تنجح فى تسجيلها .</p>	القوة العضلية

الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p style="text-align: center;"><b>الإختبار الأول</b> العدو لمسافة ٥٠ متر</p> <p style="text-align: center;"><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ساعة إيقاف (١٠/١) ثانية (واحدة لكل ميقاتي) .</li><li>- طريق جرى طوله (٥٠ متر) مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة ومخططة .</li><li>- مسدس للبداية أو رشارة مرئية واضحة .</li><li>- قوائم للنهاية .</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>التسجيل :</b></p> <p>يسجل الزمن لأقرب عشر ثانية ، يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل .</p> <p style="text-align: center;"><b>الإختبار الثاني</b> الجرى ٥٠ ياردة</p> <p style="text-align: center;"><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ساعة إيقاف ، يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٥٠ ياردة .</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>التسجيل :</b></p> <p>يسجل الزمن من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى خط النهاية إلى أقرب عشر ثانية .</p> <p style="text-align: center;"><b>الإختبار الثالث</b> إختبار العدو ٦ ثواني من البدء العالي</p> <p style="text-align: center;"><b>الأدوات :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- مضمار لألعاب القوى مقسم إلى حارات أو منطقة فضاء من الأرض مستوية طولها لا يقل عن ٦٤ متر وعرضها لا يقل عن ٣ متر - ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني وصفارة .</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>حساب الدرجات :</b></p> <p>تحتسب للمختبر أحسن محاولة . درجة المختبر هي المسافة التي يصل إليها لحظة إنطلاق الصفارة فى نهاية الأربع ثواني مقربا لأقرب نصف متر .</p>	السرعة



الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p><b>الإختبار الأول</b> ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل الأدوات : تقوم المختبرة بالإرتكاز على الركبتين فى وضع الإنبطاح المائل . التسجيل : يسجل عدد المحاولات الصحيحة .</p> <p><b>الإختبار الثانى</b> ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل العالى للبنات الأدوات : من وضع الإنبطاح المائل تقوم المختبرة بثنى المرفقين حتى يلامس الأرض بالصدر ثم تضع المختبرة كفيها فى صندوق إرتفاعه ٤٠ سم التسجيل : تسجل عدد المحاولات الصحيحة .</p> <p><b>الإختبار الثالث</b> الجلوس من الرقود الأدوات : قياس قوة وجلد عضلات البطن . طريقة الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر يثنى الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالتبادل يلاحظ عدم ثنى الركبتين التسجيل : تحسب عدد مرات المحاولات الصحيحة بحد أقصى ٥٠ مرة .</p>	الجلد العضلى

الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p style="text-align: center;"><b>الإختبار الأول</b></p> <p style="text-align: center;">إختبار الوقوف علي مشط القدم</p> <p style="text-align: center;">الأدوات :</p> <p>- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني .</p> <p style="text-align: center;">حساب الدرجات :</p> <p>تحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى إرتكابه بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .</p> <p style="text-align: center;"><b>الإختبار الثاني</b></p> <p style="text-align: center;">الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة</p> <p style="text-align: center;">الأدوات :</p> <p>- عدة عصي طول كل منها ١٢ بوصة وعرضها بوصة واحدة وإرتفاعها بوصة واحدة ، - ساعة إيقاف - شريط لاصق لتثبيت العصي على الأرض .</p> <p style="text-align: center;">حساب الدرجات :</p> <p>زمن الإختبار هو المجموع الكلي لأزمة التكرارات الستة .</p> <p style="text-align: center;"><b>الإختبار الثالث</b></p> <p style="text-align: center;">إختبار الوقوف على اليدين</p> <p style="text-align: center;">الأدوات :</p> <p>- البساط الأرضي - ساعة إيقاف .</p> <p style="text-align: center;">التسجيل :</p> <p>الإحتفاظ بالتوازن في الوضع لأكبر فترة زمنية وتسجل أفضل زمن في الثلاث محاولات .</p>	التوازن

الإختبار المناسب	الإختبارات	الصفات البدنية
	<p align="center"><b>الإختبار الأول</b></p> <p align="center">إختبار الوثب العمودى لسارجنت</p> <p align="center"><i>الأدوات :</i></p> <p>لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها نصف متر ، وطولها ١,٥ متر ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم .</p> <p>حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض ٣,٦٠ - قطع طباشير أو مسحوق جير - قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .</p> <p align="center"><i>حساب الدرجات :</i></p> <p>درجة المختبر هي عدد السنتيمرات بين الخط الذى يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليه نتيجة الوزن لأعلى مقربة لأقرب ١ سم .</p> <p align="center"><b>الإختبار الثانى</b></p> <p align="center">الوثب العريض من الثبات</p> <p align="center"><i>الأدوات :</i></p> <p>قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .</p> <p>مكان مناسب للوزن بعرض ١,٥ متر وبطول ٣,٥ متر ويراعى أن يكون المكان مستوى وخالى من العوائق وغير أملس - شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير - يكون القياس من خط ابدية حتى آخر جزء من الجسم - يلمس الأرض نحو هذا الخط - تقاس كل محاولة لأقرب ٥سم - تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة</p> <p align="center"><b>الإختبار الثالث</b></p> <p align="center">الشد العمودى للذراعين</p> <p align="center"><i>الأدوات :</i></p> <p>حبل للتسلق - شريط قياس - كرسى أو مقعد لا يقل إرتفاعه عن ٣٥ سم - علامات لاصقة على الحبل - منضدة مرتفعة .</p> <p align="center"><i>الغرض من الإختبار :</i></p> <p>قياس القدرة العضلية للذراعين أو الكتفين .</p> <p align="center"><i>حساب الدرجات :</i></p> <p>درجة المختبر هي المسافة بين العلامتين مقربة لأقرب نصف سم - تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .</p>	<p>القوة</p> <p>المميزة</p> <p>بالسرعة</p>

## ملحق رقم (٤) اختبارات الصفات البدنية

### ١ - اختبار ثنى الجذع من الوقوف

غرض الاختبار

قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف . مستوى السن والجنس .

ومن سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات

#### الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو ( مسطرة ) طولها حوالي ٢٠ سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى ١ سم ، ويفضل أن يكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضده مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز .

#### الاجراءات :

- يثبت المقياس ( المسطرة ) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الأخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدرج ( صفر ) تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوى بالسالب والتي تقع في النصف السفلى بالموجب .

#### وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضده بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبى المقياس .

- يقوم المختبر بثنى الجذع امام أسفل بحيث تصيح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبيطىء مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لاسفل موازية للمقياس .

تعليمات الاختبار :

- يؤدى الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطىء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل .
- من الأفضل اعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للأحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة ان يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .
- تبين ان ثنى الجذع لاسفل وبقوة وسرعة يحقق نتائج افضل .
- يشترط فى حساب الدرجة ان يحتفظ المختبر بوضعة النهائى مدة تتراوح من ٢ - ٣ ثانية

ادارة الاختبار

- محكم : ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات ، وعليها ان يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثنى الركبه . وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء كما يجب عليه أن يكون مستعد لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثنى الجذع .
- مسجل : وتقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هى : أقصى نقطة على المقياس يصل اليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل .

## ٢ - اختبار الجرى المكوكى (و سباق المكعبات ٤ × ٣٩

فرض الاختبار

قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه

مستوى السن الجنس

المراحل السنيه من ١٠ سنوات إلى ١٧ سنه للبنين والبنات

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مساحتها ١٠ × ١٠ م
- عدد ٤ مكعبات من الخشب أطوال كل منها ٥ × ٥ × ١٠ سم
- عدد ٢ ساعة ايقاف لحساب الزمن .

الأجراءات :

- يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما ٩ م ، والمسافة بينهما ٩ م أيضا .
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية ( الخط المقابل لخط البداية )

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية ( وضع الوقوف ) وعند اعطائه اشارة البدء ينطلق باقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية ، ثم ينطلق مرة اخرى ليلتقط المكعب الثانى ويعود به ليقطع خط البداية باقصى سرعة ممكنه .
- يؤدى الاختبار بالهذاء الكاوتش .

تعليمات الاختبار :

- يجب ألا تزيد المسافة الكلية التى يقطعها المختبر فى الأشواط الأربع عن ٣٦ م .
- يؤدى كل اثنين من المختبرين الاختبار معا وذلك لضمان توافر عامل المنافسة .
- يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية كافية للراحة

- يحسب الزمن لاقرب  $\frac{1}{10}$  من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع المختبر خط البداية ومعه المكعب الثانى .
- غير مصرح برمى أو اسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد .
- ادارة الأختبار :
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين ، إعطاء : إشارة البدء ، وتسجيل النتائج فى بطاقات التسجيل .
- عدد ٢ ميقاتى : يقوم كل واحد منهما بملاحظة الأداء وحساب الزمن الذى يستغرقه مختبر واحد فقط .
- حساب الدرجات :
- تسجل نتائج كل محاولة لاقرب  $\frac{1}{10}$  من الثانية .
- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة .

### ٣ - اختبار ( السرعة ) ٥٠ م

الأدوات :

- ساعة إيقاف عشر (  $\frac{1}{10}$  ) ثانية ( واحدة لكل ميقاتى )
- طريق جرى طوله خمسون ( ٥٠ ) مترا ، مع مراعاة أن تكون الأرض مجرزة ومخططة .
- مسدس للبداية أو إشارة مرئية واضحة .
- قوائم للنهاية .
- وصف الأختبار :
- بمجرد إعطاء الأمر ( خذ مكانك ) يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأماميه خلف خط البداية ( غير مسموح باستخدام وضع البدء المنخفض ) .

- عند سماع النداء ( استعد ) يتخذ وضع البدء العالى دون حركة .
- بعد سماع اشارة البدء يعدو المسافة المحددة باقصى سرعة .

#### ٤ - اختبار الوقوف على مشط القدم .

غرض الاختبار :

قياس التوازن الثابت ، وذلك عند ما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم .

مستوى السن والجنس :

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ويصلح للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف ، أو ساعة يديها عقرب للثواني .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ، ويفضل أن تكون قدم رجل الأرتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى ( الحرة ) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها ، ويقوم ايضا بوضع اليدين فى الوسط .
  - عند اعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه على الأرض ، يحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنه دون أن يحرك اطرافه قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .
- تعليمات الاختبار :
- يؤدى الاختبار بدون حذاء .
  - يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط .
  - تنتهى فترة الإختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم
  - يسمح بالأداء ثلاث محاولات .



ادارة الإختبار :

- محكم : يقوم باعطاء اشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

- يحتسب افضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض اخطاء الأداء وفقد التوازن .

٥ - إختبار ثنى الذراعين من الانبساط المائل المعدل للبنات

غرض الأختبار :

قياس التحمل العضلى لعضلات منطقة الذراعين والكتفين.

مستوى السن والجنس :

من سن ١٠ سنوات مرحلة السن الجامعية ، خاص بالبنات فقط .

الأدوات اللازمة :

- لا يحتاج الإختبار إلى أدوات فهو يؤدى على أرض مستوية .

وصف الأداء :

- تتخذ المختبره وضع الأرتكاز على اليدين والركبتين ، بحيث تكون الركبتان مثنيتان فى وضع زاوية قائمة والكفان على الأرض اسفل الكتفين مباشرة .
  - تقوم المختبره بثنى الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلمس الصدر الأرض ، ثم تقوم المختبره بفرد الذراعين للرجوع إلى وضع البدء .
  - تستمر المختبره فى تكرار الأداء السابق اكبر من عدد المرات بدون توقف حتى التعب .
- تعليمات الأختبار :
- يؤدى الأختبار على أرض مستوية وصلبه .

- يجب ان يلمس المختبر بصدرة يد المحكم فى كل مره يقوم فيها بثنى الذراعين .
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض . بحيث يكون فى وضع مستقيم وليس بع تقوس لأسفل أو لأعلى .
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو الى أعلى ، بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحدة من أسفل إلى أعلى .
- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء .
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط .

**ادارة الاختبار :**

- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
  - مراقب : ويعطى اشارة البدء ويقوم بوضع يده على الأرض وملاحظة الأداء والعد
- حساب الدرجات :**
- يستمر المختبر فى ثنى ومد الذراعين ، دون الركوع إلى الراحة أو التوقف لتسجيل اكبر عدد ممكن من ثنى ومد الذراعين حتى التعب .
  - تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة .
  - ينتهى العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف اثناء الأداء للراحة .
  - لا يحتسب الأداء صحيحا فى الحالات التالية :
- ١ - عند سحب المقعد لأعلى .
  - ٢ - فى حالة عدم فرد الذراعين كاملا فى نهاية الدفع
  - ٣ - فى حالة عدم لمس يد المراقب بالصد عند ثنى الذراعين .
- درجات المختبر هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بثنى الذراعين .
  - لا تحتسب انصاف المحاولات .

## ٦ - اختبار الوثب العمودي لسارجنت

### غرض الاختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .

مستوى السن والجنس :

مراحل السن من ٩ سنوات فاكتر ، للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب ( سيورة ) مدهونه باللون الأسود عرضها نصف متر وطولها  $1\frac{1}{4}$  واحد ونصف مترا ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠ م .
- قطع طباشير أو مسحوق جير قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاوله يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن السيورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

الأجراءات :

- تثبت السيورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدى الاختبار ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط مسافة لا تقل عن ١٥ سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى .
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .

وصف الأداة :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن  $2\frac{1}{4}$  سم ، ثم يقف مواجه للوحة . ويمد الذراعين عاليا لأقصى مايمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهًا للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠ سم
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصر ارتفاع ممكن . حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل اليهما .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

#### تعليمات الاختبار :

- يجب ان يتم الدفع بالقدمين معًا من وضع الثبات .
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول الى اقصى ارتفاع ممكن .
- يعطى للمختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة احسن محاولة .
- تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم .
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معًا من وضع الثبات وليس يأخذ خطوة أو الإرتقاء .
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج .
- يفضل وقوف المحكم على منضده أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح .

#### ادارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي : عدد السنتيمترات بين الخط الذى يصل اليه من وضع الوقوف والعمامة التى يظل اليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب ١ سم .

٧ - اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين

عرض الاختبار :

قياس التحمل العضلى الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين فى وضع التعلق ثنى الذراعين .

مستوى السن والجنس :

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة :

- عقلة افقية قطرها ٤ سم توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبرة بحيث لا تلمس القدمين الأرض ، وفى حالة عدم توفر جهاز العقلة . يمكن استخدام سلم مسند على حائط بدرجة ميل مناسبة .
- ساعة إيقاف .
- وصف الأداء :
- تقوم المختبرة بمساعدة اثنين من زميلاتها بالتعلق على عقلة بالقبض العادية ( القبضة العلوية ) .
- تصل المختبرة محتفظة بالتعلق على العارضة من وضع ثنى الذراعين ، بحيث تكون الذقن فوق العارضة ، والجسم مرفوعا عن الأرض وعلى استقامة واحدة .
- تستمر المختبرة فى هذا الوضع لأطول وقت ممكن ،

تعليمات الاختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور أن تتخذ المختبره وضع التعلق ثنى الذراعين .
- يتوقف حساب الزمن فى الحالات التالية :
- عند لمس عارضة العقلة بالذقن . عند الميل بالجسم بعيدا عن مستوى العقلة . عند الهبوط بالذقن من فوق العقلة عن طريق مد الذراعين .
- لكل مختبرة محاولة واحدة فقط .

ادارة الاختبار :

- مسجل : ويقوم بالنداء على الأسماء وحساب الزمن وتسجيل النتائج .
- عدد ٢ مساعدين ويقوما بمساعدة المختبرة فى اتخاذ وضع التعلق .
- حساب الدرجات :
- درجة المختبرة هى : عدد الثوانى التى تسجلها المختبرة عندما تقوم بالأداء الصحيح للإختبار .
- يسجل الزمن لأقرب ثانية

**ملحق رقم (٥)**  
**إختبارات سيثور للقدرات الموسيقية**

تأليف

**سيثور - لويس - سنيفيت**

إعداد

**دكتورة / أمال أحمد مختار صادق**

**المعهد العالى للتربية الموسيقية**

الإسم :  
الجنس : ولد : بنت  
المدرسة :  
السن : سنة شهر  
التاريخ :  
الفصل :

١- إختبار تمييز الأصوات  
ورقة الإجابة - الآن ... إبدأ الإجابة على أسئلة الإختبار

المجموعة (ج)

أغلظ	أحد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (ب)

أغلظ	أحد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (أ)

أغلظ	أحد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (هـ)

أغلظ	أحد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (د)

أغلظ	أحد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

الدرجة	المقابل

لا تقلب الصفحة قبل أن يؤذن لك

إنتهى الإختبار



٢- إختبار شدة الصوت  
ورقة الإجابة - الآن ... إبدأ الإجابة على أسئلة الإختبار

المجموعة (ج)

أضعف	أشد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (ب)

أضعف	أشد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (ا)

أضعف	أشد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (هـ)

أضعف	أشد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

المجموعة (د)

أضعف	أشد	رقم السؤال
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

الدرجة	المقابل

لا تقلب الصفحة قبل أن يؤذن لك

إنتهى الإختبار

### ٣- إختبار تذكر الإيقاعات

ورقة الإجابة - الآن ... إبدأ الإجابة على أسئلة الإختبار

المجموعة (ج)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (ب)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (أ)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

الدرجة	المقابل

لا تقلب الصفحة قبل أن يؤذن لك

إنتهى الإختبار

-٤- إختبار الزمن

ورقة الإجابة - الآن ... إبدأ الإجابة على أسئلة الإختبار

المجموعة (ج)

رقم السؤال	أطول	أقصر
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (ب)

رقم السؤال	أطول	أقصر
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (ا)

رقم السؤال	أطول	أقصر
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (هـ)

رقم السؤال	أطول	أقصر
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (د)

رقم السؤال	أطول	أقصر
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

الدرجة	المقابل

لاتقلب الصفحة قبل أن يؤذن لك

إنتهى الإختبار

٥- إختبار نوعية الأصوات  
ورقة الإجابة - الآن ... إبدأ الإجابة على أسئلة الإختبار

المجموعة (ج)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (ب)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (أ)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (هـ)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

المجموعة (د)

رقم السؤال	متشابه	مختلف
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

الدرجة	المقابل

لاتقلب الصفحة قبل أن يؤذن لك

إنتهى الإختبار

## ٦- إختبار تذكر الألفان

ورقة الإجابة - الآن ... إبدأ الإجابة على أسئلة الإختبار

### المجموعة (ب)

رقم النعمة المختلفة					رقم السؤال
٥	٤	٣	٢	١	
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠

### المجموعة (أ)

رقم النعمة المختلفة					رقم السؤال
٥	٤	٣	٢	١	
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠

### المجموعة (ج)

رقم النعمة المختلفة					رقم السؤال
٥	٤	٣	٢	١	
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠

الدرجة	المقابل

لاتقلب الصفحة قبل أن يؤذن لك

إنتهى الإختبار

## ملحق (٦)

### إستمارة إستطلاع رأى السادة لخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

"تحية طيبة وبعد "

تحيط الكلية سيادتكم بأن الباحثة/ ناريمان محمود الحسينى المعيدة بقسم  
التمرينات والجمباز والتعبير الحركي تقوم بإجراء بحثا تحت عنوان :  
" تأثير الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية لجهاز الأرضى"  
ولما كان سيادتكم ضمن السادة الخبراء المختصين فى هذا المجال .  
لذا نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى محتوى هذه الإستمارة وذلك من خلال  
وضع علامة (صح) فى العمود الذى ترون سيادتكم مناسبا ، ثم إعادة كتابته مرة ثانية فى  
العمود المحدد لذلك .

جعلكم الله عوننا دائما للبحث العلمى والباحثين .

الباحثة

ناريمان محمود الحسينى

الإشراف

أ.د / كريمان عبد المنعم سرور

أ.د. / فضيلة حسين سرى

د. محمد الأمين

## ملحق (٦)

أولاً : تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريسي المقترح :  
إختار الزمن المناسب لمحتوى البرنامج التدريسي المقترح

مقترحات الأزمنة لم ترد	الزمن المقترح من وجهة نظر سيادتكم	٧ أسابيع	٦ أسابيع	٥ أسابيع	٤ أسابيع	الزمن المقترح البيان
						الزمن الكلي للبرنامج المقترح

**ثانياً : تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد :**

كم يكون عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد للبرنامج التدريبي المقترح ؟

أي مقترحات أخرى لم ترد ويجب أن تضاف	عدد مرات التدريب المقترح	مرة ٥	مرة ٤	مرة ٣	مرة ٢	مرات التدريب البيان
						عدد مرات التدريب أسبوعياً

١  
٢  
١  
١



### ثالثاً : تحديد زمن الوحدة التدريبية :

في ضوء الوحدات التدريبية وعدد مرات التدريب في الأسبوع فكم يكون زمن الوحدة التدريبية ؟

أي مقترحات أخرى لم ترد ويجب أن تصاف	الزمن المختار طبقاً لوروده	١٠٠	٩٠	٨٠	٧٠	زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة البيان
						زمن الوحدة التدريبية من البرنامج المقترح

#### رابعاً : تحديد محتوى الوحدة التدريبية :

تري سيادة تكم هل تضمن الوحدة التدريبية هذه الأجزاء بهذه الأمانة أم ترون إضافة مقترحات أخرى ؟

تريبات مهدئة وختام	أداء فوري للمناقشة		تثبيت وإتقان		راحة إيجابية		أداء جماعي بالموسيقى		إستماع موسيقى قبل الأداء		مهارات أساسية		إعداد بدني خاص		إحصاء		المحتوى مع تحديد زمن كل جرى بالدقيقة البيان			
	٧	٥	٧	٥	٢٠	١٥	٥	٣	١٥	١٠	٢٠	١٥	١٥	١٠	١٥	١٠		١٠	٧	

أجزاء الوحدة التدريبية  
مع تحديدها بالدقيقة

مقترحات أخرى ترون سيادة تكم إضافتها :

## ملخص البحث

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي يلعب الأداء الحركى فيها دورا أساسيا فى تقييم اللاعبين ، وقد حظت هذه الرياضة فى الدول المتقدمة بالإهتمام من خلال الدراسات العلمية مما أدى إلى تقدم هذه الدول فى تلك الرياضة ، وحيث أن رياضة الجمباز رياضة فردية ، فإن أداؤها يتطلب أن تحاول اللاعبة التغلب على مخاوفها عند أداء الحركات ، ومثل هذا السلوك قد يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس كما يتاح للاعبات فرص الإبتكار على مختلف الأجهزة ، وخاصة الحركات الأرضية التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى داخل المساحة الأرضية المتاحة (١٢ × ١٢ م) فى كافة الإتجاهات .

ويشمل التمرين فى الحركات الأرضية على حركات الباليه ، الأكروبات ، الوثبات ، حركات إبتكارية وحركات التوازن وحركات الرشاقة بإستخدام الجسم كله .

### مشكلة البحث :

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمباز بالكلية إنخفاض مستوى أداء الطالبات وإختلاف مستوى أداء الطالبة الواحدة من جهاز إلى آخر من أجهزة الجمباز المختلفة وخاصة "جهاز الأرضى" وعليه إتجه تفكير الباحثة إلى العوامل التى يمكن أن تؤثر إيجابيا فى تحسين مستوى الأداء منها المصاحبة الموسيقية . فمادعا الباحثة لدراسة هذه الظاهرة لتحديد تأثير الموسيقى المصاحبة على رفع مستوى الأداء المهارى على جهاز الأرضى .

وتظهر أهمية الدراسة فى أنها محاولة علمية لدراسة تأثير الموسيقى المصاحبة للتمرينات الأرضية على رفع مستوى الأداء على جهاز الأرضى . كما أن الدراسة تثير تساؤلا هاما وهو أى من الموسيقى الهادئة أم الموسيقى الصاخبة أكثر تأثيرا على مستوى الأداء المهارى .

#### اهداف البحث :

- التعرف على تأثير الموسيقى الهادئة على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- التعرف على تأثير الموسيقى الصاخبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- الفروق بين تأثير إستخدام كل من الموسيقى الهادئة والموسيقى الصاخبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية .

#### فروض البحث :

- تؤثر الموسيقى الهادئة إيجابيا على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- تؤثر الموسيقى الصاخبة على مستوى أداء التمرينات الأرضية على جهاز الأرضى لدى عينة البحث .
- تؤثر الموسيقى الهادئة إيجابيا على مستوى الأداء المهارى بصورة تفوق تأثر الموسيقى الصاخبة .

#### الإجراءات :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو الثلاث مجموعات مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة باستخدام القياس القبلى البعدى .  
وللتحقق من هدف البحث إستخدمت الباحثة عينة مكونة من (٨٦) ستة وثمانون طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الرقازيق للعام الدراسى ١٩٩٢/٩١ وطبقت عليهن البرنامج المعد من قبل الباحثة وقد قامت بإجراء تجانس بين أفراد

العينة قبل التطبيق فى المتغيرات الآتية :

العمر الزمنى ، الطول ، الوزن ، الصفات البدنية المقاسة ، القدرات الموسيقية ، المستوى المهارى .

#### أدوات واختبارات البحث :

##### أ- الأدوات وتشمل على :

- تم حساب السن (بالسنة) من واقع سجلات الكلية .
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن (بالكجم) .
- الريستاميتير لقياس الطول (بالسم) .
- المسطرة المدرجة لقياس المرونة (بالسم) .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن لكل من (السرعة ، الرشاقة ، التوازن "ث") .
- شريط قياس لقياس القدرة على الوثب العمودى (بالسم) .
- سبورة مدرجة لإستخدامها فى قياس القدرة على الوثب العمودى .
- جهاز تسجيل - شرائط مسجل عليها موسيقى (هادئة وصاخبة) .
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى كل من الصفات البدنية الخاصة بجهاز الأرضى والاختبارات التى نقيسها ، زمن وحدات البرنامج التدريبى المقترح .
- وقد قامت الباحثة بمعايرة الأجهزة المستخدمة والتأكد من سلامتها .

##### ب - الإختبارات :

- إختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة ووحدة القياس بالسم .
- إختبار الجرى المكوكى  $4 \times 9$  لقياس الرشاقة ووحدة القياس بالثوانى .
- إختبار عدر ٥٠ متر لقياس السرعة ووحدة القياس بالثوانى .
- إختبار الوقوف على مشط القدم ( لقياس التوازن الثابت ) ووحدة القياس بالثوانى .

- إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل لقياس الجلد العضلى ووحدة القياس التكرار .

- إختبار الوثب العمودى لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة القياس بالسهم .

- إختبار التعلق من وضع الذراعين لقياس التحمل العضلى الثابت ووحدة القياس بالثوانى .

وقد قامت الباحثة بإجراء ثلاثة دراسات إستطلاعية بهدف تقنين الإختبارات والبرنامج وذلك على عينة قوامها (٢٣) طالبة من مجتمع البحث الأولى لإيجاد ثبات إختبار سيشور للقدرات الموسيقية والثانية لإيجاد ثبات إختبارات الصفات البدنية والثالثة لمعرفة مدى مناسبة البرنامج المعدة على مجتمع البحث .

وقد قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائيا بإستخدام المعالجات الآتية :

- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء للتأكد من تجانس مجتمع البحث

- تحليل التباين بين مجموعات البحث للتأكد من تكافؤ المجموعات .

- دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة بإستخدام إختبار (ت) .

- تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية وإستخدام طريقة "شيفيه" للموازنة ودلالة الفروق بين المتوسطات فى حالة دلالة تحليل التباين .

- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعات البحث .

قامت الباحثة بعرض وتفسير النتائج التى حصلت عليها وبعد المعالجات الإحصائية تم

إستنتاج مايلى :

توجد فروق دالة إحصائيا فى القياسات البعدية لمستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة

التجريبية الأولى (الموسيقى الهادئة) عن كل من المجموعتين التجريبية الثانية (الموسيقى

الصاخبة) والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الموسيقى الصاخبة) عن المجموعة

## الضابطة .

- فى ضوء هذا البحث وإستنادا على المعالجة الإحصائية وتحلي النتائج وفى نطاق مجتمع البحث تستخلص الباحثة :
- تؤثر الموسيقى الهادئة إيجابيا على مستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث بمستوى يفوق تأثير الموسيقى الصاخبة .
  - تؤثر الموسيقى الصاخبة إيجابيا على مستوى الأداء المهارى للطالبات بمستوى يفوق المجموعة الضابطة .
  - إستخدام الموسيقى بنوعيتها يؤدى إلى مستوى أداء أفضل من إستخدام الطريقة التقليدية . وفى حدود إطار مجتمع البحث تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :
  - الإهتمام بالموسيقى بنوعيتها فى جميع أجهزة الجميز وخاصة جهاز الأرضى لما للموسيقى من تأثير إيجابى ، وأن التدريب بالموسيقى المصاحبة إتخذ طابع الحيوية والتشويق ممأدى إلى رفع مستوى الأداء المهارى .
  - تخصيص جزء من حصص الجميز لإعطاء الطالبات فرصة لسماع الموسيقى والممارسة بأداء التمرينات الأرضية .
  - توصى الباحثة بزيادة عدد مدرسات الموسيقى بالكلية لمصاحبة مدرسات الجميز الأرضى .
  - توصى الباحثة بتدريس الموسيقى (إيقاع ونغم) على مدى السنوات الأربع للدراسة .
  - توصى الباحثة بضرورة إحتواء الجملة الحركية على نوعى الموسيقى (الهادئة والصاخبة) لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى .

- 117 -

## ABSTRACT

Gymnastics is one of the sporting activities in which the motor performance plays an essential role in assessing players.

In advanced countries, gymnastics has received great attention through practical studies, with the result that these countries have progressed in these sports. As gymnastics is an individual sports, its performance requires that the player should try to overcome her fears when performing movements. Such behaviour may lead to self-confidence. The female players will have the opportunity of movation on various apparatuses, particularly the ground movements, which are performed accompanied by music within the available area (12x 12m.) in all dimensions.

Ground movement exercises include ballet, acrobatics, jumps, innovative movements, balancing movements, and agility movements through using the whole body.

### **The Problem of Research**

The researcher has noticed, through teaching gymnastics at the Faculty, the low standard of the performance of her female students and even the difference in the standard of the same students from one apparatus to another specially the ground set. Thus, the researcher began to think about the factors which can have positive effects to improve the standard of performance: one of them is to have music. The researcher began to study thisphenomenon to recognize the standard of skillful performance on the ground set.

The importance of this study lies in being a scientific attempt to study the effect of music accompanying ground exercises on raising the standard of performance on the ground set. The study also raises an important question, "Which music: light or soft is more effective on the standard of skillful performance?".

### **Aims of Research**

- Identifying the effect of soft music on the standard of performing ground movements on the ground apparatus by the sample research girls.



- Identifying the effect of loud music on the standard of performing ground movements on the ground set by the sample research girls.
- The difference between the effect of using soft music and pop music on the performance standard of ground exercises.

### **Research Hypothesis:**

Soft music has a positive effect on the standard of the performance of floor exercises on the ground set by the research sample.

Loud music has a positive effect on the standard of floor exercises performed by the research sample.

Soft music has a more positive effect on the standard of skillful performance than loud music:

### **Procedure**

The research used the experimental approach through using the experimental design, with the three groups: two experimental groups and one control group using pre and post measurements.

To verify the aim of the research, the researcher employed a sample including (86) eighty six female students of year two at the Faculty of physical Education for Girls- Zagazig University, in the academic year 1991/ 1992. She applied the program prepared by her to them. She conducted similarity among the subjects in the following chronological age, height, weight, measured physical qualities, musical abilities and skill level.

### **Research Tools and Tests**

#### **A- Tools:**

The tools include:

- Age was calculated ( in years) from the Faculty records.
- Calibrated medical scale to measure weight.
- Wristmeter to measure height.
- Graded ruler to measure flexibility.
- Stop watch to calculate the time for ( speed- agility , balance).
- A measuring tape to measure the ability of perpendicular jump.

- Graded board to be used in measuring the ability of perpendicular jump.
- Cassette tapes with ( soft and loud) music recorded.
- A questionnaire for getting expert opinions on the physical qualities concerned with the ground set and the tests measured, and the timing of the units of the suggested training program

The researcher calibrated the devices used and made sure of their perfection.

#### **B- Tests:**

- Trunk bending from standing to measure flexibility unit of measurement/ Cm
- Shuttle running 4x9m to measure agility measurement unit/ seconds
- Running 50m to measure speed measurement unit / seconds.
- Standing on the instep ( to measure stable balancing) measurement unit/ second.
- Arm bending from inclined prostration to measure muscular endurance measurement unit/ repetition
- perpendicular umping to measure the muscular ability of the legs- measurement unit/ Cm.
- Hanging by arms to measure the stable muscular endurance. measurement unit/ seconds.

The researcher conducted three pilot studies with the aim of standardizing the tests and the program on a sample including (23) female students of the population of the initial research to find the reliability of Sea shore Test of musical ability. The second pilot study aimed at finding the reliability of the physical qualities Tests, and the third study was conducted to find the appropriateness of the prepared program for the research population.

The researcher manipulated the data statistically using the following manipulations:

- Means, Standard deviations, and Twisting coefficients to make sure of the similarity of research population.

- Analysis of variance among research groups to make sure of the equivalence of the groups .

.. - Difference significance among the pre and post measurements by using the T- test.

- Variance analysis among the three groups of the research on the pre and post measurement and using the " Shefet" method for balancing and the difference significane between the means in case of the significance of the variance analysis.

- Percentages of the rates of the variance of the pre and post measurements among the groups of the research.

The researcher reviewed and interpreted the results she obtained, and after conducting the statistical manipulations, she concluded the following.

There are statistically significant differences in the post measurements of the level of skill performance in favor of the first experimental group ( Soft music) than both the two other groups; the second experimental group ( Loud music) than the control group.

In the light of the aim of the research and based upon the statistical manipulation and analyzing the results, and in the context of the research population, the researcher concluded:

\* Soft music has a positive effect on the level of skill performance of the female students in a level that exceeds the effect of loud music.

\* Loud music has a positive effect on the level of skill performance of the female students in a level that exceeds the control group.

\* Using both soft and loud music raises the performance level more than the traditional method.

Within the limits of the frame of the research population, the researcher presents the following recommendations:

\* Paying attention to using both soft and loud music on all gymnastic apparatuses, particularly the ground set due to the positive effect of

music. Training with the accompanying music took a vital and interesting character, leading to raising the level of skill performance.

\* Allocating part of gymnastics lessons to give the female students a chance to listen to music, and practice by doing ground exercises.

\* The researcher requests increasing the number of music female teachers in the Faculty to accompany the gymnastics' teachers during the ground exercises.

\* The researcher recommends teaching music during the four grades of study.

\* The researcher recommends the inclusion of the motor sentence on both types of music ( soft and loud) due to their positive effect on raising the level of skill performance.

**EFFECT OF ACCOMPANYING MUSIC ON THE  
LEVEL OF THE PERFORMANCE OF FLOOR  
MOVE EXERCISES ON THE GROUND SET**

A Thesis Submitted By

**NARIMAN MAHMOUD AL-HUSSEINY ALY**

Demonstrator at the Exercises, Gymnastics  
and Dance Department of Faculty of  
Physical Education, Zagazig

In Partial Fulfilment of the Requirements for the  
Master's Degree in Physical Education

**Supervisors**

**Prof. Dr.**

**Kariman Abdel Monem Soror**

Prof. Educational and Social Sciences  
and Dean of Faculty of Phy. Educ.  
for Girls, Zagazig University

**Prof. Dr.**

**Fadila Hussein Yousef Sirri**

Prof. at the Exercises, Gymnastics, Dance  
Faculty of Phy. Educ. for Girls,  
Cairo, Helwan University

**Dr.**

**Mohammed Al-Sayed Al-Amin**

Assistant Lecturer at the Hygienic Subjects  
Faculty of Phy. Educ. for Men, Cairo  
Helwan University

Zagazig

1992