

تمريبات خاصة وأثرها في بعض الصفات الحركية لطالبات قسم الفنون
المسرحية - جامعة القادسية

م.م محمد هاني حسين
كلية الفنون الجميلة
جامعة القادسية

ملخص البحث العربي:

أن طالبات كليات الفنون الجميلة بطبيعة عملهن في الفنون المسرحية يحتاجن الى اللياقة البدنية العامة والخاصة لأداء الحركات المناطة بهن والبروفات المتكررة لإخراج العمل المسرحي والواجب عليهن بأبهى صورة ، فضلاً عن التعبيرات الجسدية الواجب أدائها لذلك ، بذلك أراد الباحث وضع بعض التمرينات الخاصة لكافة أجزاء الجسم لبعض الصفات الحركية كـ(التوافق ، والتوازن ، والرشاقة ، والمرونة) فضلاً عن للنشاطات الطلابية (للإناث) في قسم الفنون المسرحية لكليات الفنون الجميلة في الجامعات العراقية ، وكان الغرض من هذه الدراسة التعرف على قيم اختبار الصفات الحركية لطالبات قسم الفنون المسرحية في كلية الفنون الجميلة - جامعة القادسية ، والتعرف على أثر التمرينات الخاصة في تطور هذه الصفات ، وهل هناك فروق ذات دلالات إحصائية بين الطالبات في مجموعتي الدراسة (التجريبية ، والضابطة) ، ومعرفة الأثر الأفضل بين الطالبات (الإناث) من حيث مدى الاستفادة الفعالة لهذه التمرينات الخاصة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، واشتمل مجتمع البحث وهو طالبات كلية الفنون الجميلة في جامعة القادسية للعام الدراسي(2021-2022) وعددهن (52) طالبة للمراحل الأربعة ، حيث تم اختيار العينة لأحد المراحل بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة وهم طالبات المرحلة الثانية وعددهن(13) طالبة ، حيث تمثل نسبة (25%) من المجتمع الأصلي ، وأصبحت العينة(12) طالبة بعد استبعاد إحدى الطالبات الغير ملتزمة بالدوام ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) (6) طالبات لكل مجموعة ، وتم التجانس ككل بينها والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة ، تركيز الانتباه) حيث تعتبر هذه المتغيرات من مفردات هذا القسم في مادة (علم الحركة) التي يقوم بتدريسها أحد مدرسي الأنشطة الرياضية في الكلية ، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من الاختبارات والقياسات التي من خلالها تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة - صفات حركية - طالبات قسم الفنون المسرحية .

Abstract

Special exercises and their impact on some kinetic characteristics of the students
of the Department of Dramatic Arts - University of Al-Qadisiyah

Assent Lecture: Mohammed Hani Hussein

Mohammed.hani@qu.edu.iq

The students of faculties of fine arts, by the nature of their work in theatrical arts, need general and special physical fitness to perform the movements entrusted to them and the

repeated rehearsals to direct the theatrical work and their duty in the best way, as well as the physical expressions that must be performed for that, so the researcher wanted to put some special exercises for all parts of the body for some characteristics Kinetic (compatibility, balance, agility, and flexibility) as well as student activities (for females) in the Department of Dramatic Arts of the Faculties of Fine Arts in Iraqi universities. Qadisiyah, And to identify the impact of special exercises on the development of these traits, and are there differences with statistical indications between the female students in the two groups of study (experimental and control), and to know the best effect among female students in terms of the extent of effective use of these special exercises between the two groups (experimental and control), The research community included the students of the College of Fine Arts at the University of Al-Qadisiyah for the academic year (2021-2022), and they numbered (52) students for the four stages.

The second stage numbered (13) female students, representing (25%) of the original community, and the sample became (12) students after excluding one of the non-committed female students, and the sample was divided into two groups (experimental and control) (6) students for each group. There was homogeneity as a whole between them and the parity between the two groups in the variables (height, weight, age, compatibility, balance, agility, flexibility, focus of attention), as these variables are considered among the vocabulary of this section in the subject (kinesiology) taught by one of the sports activities teachers in the college All field procedures were carried out, including tests and measurements, through which the necessary data were collected, and then the appropriate statistics were made and tabulated, analyzed and discussed, and the appropriate conclusions and recommendations were drawn up from the achieved results.

1-1 المقدمة :

يعتبر الفن هو كل ما يستطيع الفرد إظهاره للآخرين من أبداع وموهبة قد تكون بدنية أو حركية أو مهارية أو أداء حركي في الجسد من إيماءات جسدية ، وجميعها تحتاج الى صفات حركية تتوافق معها لكي يتم أداؤها بانسيابية عالية وبصورة جميلة ومعبرة .

والصفات البدنية والحركية الرياضية تشتمل وتتمثل في كل تلك الأمور فضلاً عن رياضات أخرى قد تكون روحية نفسية فعندما نقول ان هناك علاقة بينهما (الفنون ، والرياضة) فهي علاقة إيجابية وطرديّة أي كلما كان الفرد ذو صفات بدنية وحركية وتوافقها مع بعض العمليات العقلية كالتركيز والانتباه وغيرها تمثل رياضة جسدية أو روحية ونفسية ، وهنا يجب ان يمتلك الفرد ذو قدرة على أداء أمور فنية خاصة به وقد يتميز بها عن غيره فيها بما يتمحور هذا الفن سواء بالاعتماد على اللياقة البدنية الجسدية كما في الفنون المسرحية أو لغة الجسد في التعامل مع الناس وإظهارها للجميع بأفضل صورة معبرة عن ما يدور بفكر الفنان وترجمته من خلال حركات تعبيرية أو تنقلات من مكان الى آخر بانسيابية وسلاسة مع وجود التوافق بين حركات الذراعين والرجلين والتوازن كذلك عند الحركة .

ويمكن ملاحظة الارتباط الوثيق بين الفنون والرياضة في العديد من التحركات في الفنون المسرحية كرياضة روحية ونفسية وحركات الرقص على الانغام وانسيابيتها متمثلتاً بحركات الجسم المختلفة بالمسرح أو مراكز الرقص أو الأندية الخاصة بها .

وكذلك جسم الفرد يحتاج الى وقوف طويل وقوة للجسم من جميع النواحي سواء للرجلين والذراعين والجذع من حيث تحمل القوة والبقاء لأطول فترة ممكنة لإنجاز العمل الفني ناهيك عن ذلك للطالبات (الاناث) وطبيعة جسمهن ولياقتهن وصورة الجسد لديهن يحتاجن الى تطوير هذه الصفات الحركية للاستمرار بالأداء بأفضل ما يكون .

وتتجلى أهمية هذه الدراسة في وضع تمارين خاصة لطالبات الفنون المسرحية في كلية الفنون الجميلة - جامعة القادسية لتحسين عمل العضلات العاملة في الجسم كله وتهيئته لأداء أي عمل بدني وحركي في تطبيقات الفنون المسرحية المختلفة لأفضل ما يمكن دون حدوث حركات غير متوافقة أو متوازنة أو إصابات من شأنها تعيق إكمال العمل الفني أو التأخير في إنجازه ، فضلاً عن وضع هذه التمارينات بيد العاملين والمختصين والخبراء في كليات الفنون الجميلة بصورة خاصة والكليات الأخرى بصورة عامة .

1-2 المشكلة :

ان جسم الإنسان ولكلا الجنسين بشكل عام يحتاج بصورة عامة الى الحركة المستمرة لتلبية احتياجاته الحياتية وفي النوم كذلك يحتاج الى القلب للجانبين لاعتبارات صحية وحياتية وضعت بترتيب الهي محسوب بدقة متناهية لكي تتوافق مع العمليات الايضية والأعضاء الداخلة والعمل بأفضل صورة لجسم الانسان ، وبصورة خاصة يحتاج الى تمارين خاصة وفق العمل الخاص للفرد من حيث حرفته أو العمل الذي يتميز به هذا الفرد عن الآخرين حيث يعتمد اعتماداً كبيراً في بعض الأعمال على اليد أو الذراع أو الرجلين أو الجذع أو أحد هذه الأطراف سواء كانت (الأطراف العليا أو السفلى أو الجسم ككل) فعليه أن يقوم بتهيئة العضلات العاملة فيها وكذلك المفاصل والأوتار والاربطة لغرض العمل بأوسع مدى حركي ممكن للتحرك وأداء الواجبات المناطة بالفرد بأفضل واحسن صورة وتحقيق الإنجاز بمستوى عالي من الحرفية وكذلك للحد من التحركات غير المتوازنة والمتوافقة وغير المتناسقة كذلك أو التعرض للإصابات من خلال السقوط أو التحرك الغير مبررة وكذلك جراء البقاء لأطول فترة بعمل ما بدون حركات وبالتالي هذه التهيئة تحد من هذه الإصابات والحركات الزائدة الغير مجدية عند التحرك .

أن طالبات كليات الفنون الجميلة بطبيعة عملهن في الفنون المسرحية يحتاجن الى اللياقة البدنية العامة والخاصة لأداء الحركات المناطة بهن والبروفات المتكررة لإخراج العمل المسرحي والواجب عليهن بأبهى صورة ، فضلاً عن التعبيرات الجسدية الواجب أدائها لذلك ، بذلك أراد الباحث وضع بعض التمارينات الخاصة لكافة أجزاء الجسم لبعض الصفات الحركية كـ(التوافق ، والتوازن ، والرشاقة ، والمرونة) فضلاً عن للنشاطات الطلابية (للاناث) في قسم الفنون المسرحية لكليات الفنون الجميلة في الجامعات العراقية وهنا تسأول يُطرح :

- هل هذه التمرينات الخاصة سوف تطور بعض الصفات الحركية وكذلك تهيئ العضلات العاملة والمفاصل والاربطة والأوتار لكافة أجزاء الجسم للاستفادة منها في أداء أغلب الحركات المطلوبة في الفنون المسرحية .

1-3 الغرض من الدراسة :

أن الغرض من هذه الدراسة التعرف على قيم اختبار الصفات الحركية لطالبات قسم الفنون المسرحية في كلية الفنون الجميلة - جامعة القادسية ، والتعرف على أثر التمرينات الخاصة في تطور هذه الصفات ، وهل هناك فروق ذات دلالات إحصائية بين الطالبات في مجموعتي الدراسة (التجريبية ، والضابطة) ، ومعرفة الأثر الأفضل بين الطالبات (الإناث) من حيث مدى الاستفادة الفعالة لهذه التمرينات الخاصة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث وهو طالبات كلية الفنون الجميلة في جامعة القادسية للعام الدراسي (2019-2020) وعددهن (52) طالبة للمراحل الأربعة ، حيث تم اختيار العينة لأحد المراحل بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة وهم طالبات المرحلة الثانية وعددهن (13) طالبة ، حيث تمثل نسبة (25%) من المجتمع الأصلي ، وأصبحت العينة (12) طالبة بعد استبعاد إحدى الطالبات الغير ملتزمة بالدوام ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) (6) طالبات لكل مجموعة ، وتم التجانس ككل بينها والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة ، تركيز الانتباه) حيث تعتبر هذه المتغيرات من مفردات هذا القسم في مادة (علم الحركة) التي يقوم بتدريسها أحد مدرسي الأنشطة الرياضية في الكلية .

جدول (1) يبين التجانس لعينة البحث ككل

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1-	الطول	سم	156.824	6.452	4.114%
2-	الوزن	كغم	66.966	7.178	10.718%
3-	العمر	سنة	19.871	1.056	5.314%
4-	التوافق	ثا	8,119	0,405	4.988%
5-	التوازن	ثا	22,183	2,907	13.104%
6-	الرشاقة	ثا	9.481	0.395	4.166%
7-	المرونة	سم	61.371	2.942	4.793%
8-	تركيز الانتباه	عدد/دقيقة	7.477	1.302	17.413%

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة " (7 : 120) .

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لعينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
1-	الطول	157.452	5.992	155.109	6.311	1.349	عشوائي
2-	الوزن	67.283	6.822	66.725	7.005	1.072	عشوائي
3-	العمر	19.277	1.103	19.548	1.033	0.873	عشوائي
4-	التوافق	8,049	0,413	8,205	0,426	0.922	عشوائي
5-	التوازن	22,264	2,833	21,993	3,201	1.117	عشوائي
6-	الرشاقة	9.633	0.425	9.338	0.388	1.009	عشوائي
7-	المرونة	62.093	3.022	61.618	2.877	1.188	عشوائي
8-	تركيز الانتباه	7.711	1.112	7.584	1.206	0,911	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10) = 1,812

3-2 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة بالبحث :

- المصادر العربية .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارة تفرغ البيانات .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة شبكة تركيز الانتباه ملحق(1).
- شواخص عدد 5/ .
- حاسبة إلكترونية عدد 6/ .
- حزام من الجلد او القماش ، شريط قياس .
- لوحة خشبية بعرض (50 سم) وطول (80 سم) .
- ساعات توقيت إلكترونية عدد/2 نوع (Kenko).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 التجربة الاستطلاعية : أن التجربة الاستطلاعية مهمة للباحث لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، وقام الباحث بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ (2020/10/1) على (3) طالبات من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي :

- التعرف على مدى تفهم الطالبات واستيعابهن لمفردات التمرينات الخاصة .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية .
- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التمرينات الخاصة والاختبارات لغرض تجاوزها.
- معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه البحث عند إجرائه الاختبارات وكذلك تدريبهم على طريقة التسجيل .
- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

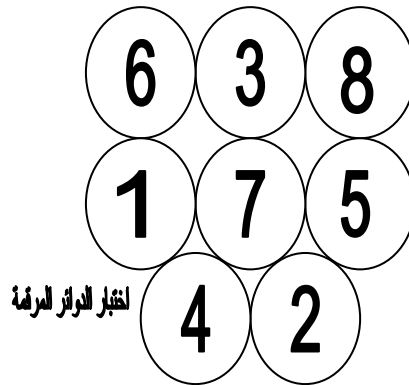
2-4-2 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على الطالبات لكلي المجموعتين في يوم (202/10/6) في الساعة العاشرة في ملاعب كلية الفنون الجميلة - جامعة القادسية ، حيث تم إجراء وتثبيت الظروف نفسها للاختبارات البعديّة .

2-4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-4-3-1 اختبار التوافق (الدوائر المرقمة) :

- **الغرض من الاختبار :** قياس توافق الرجلين والعينين .
- **الأدوات المستخدمة :** ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (60) سنتيمتر ، ترقم الدائرة كما هو وارد في الشكل (1) .



شكل (1) يوضح اختبار التوافق (الدوائر المرقمة)

- **وصف الاختبار :** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الى الدائرة رقم (4) ... حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.

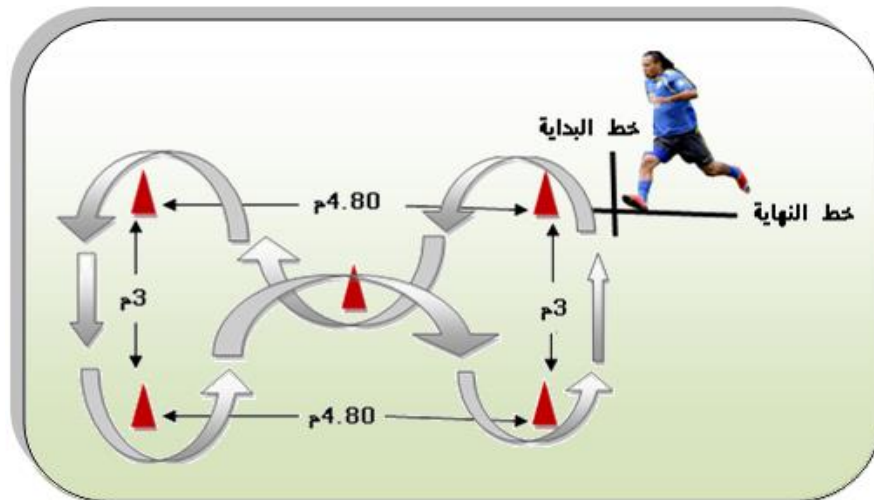
- **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .

2-3-4-2 اختبار شبكة تركيز الانتباه :

هذا الاختبار قدمته دورثي هاريس عام (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي فكان اختبار شبكة التركيز يمكن ان يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل ومدة هذا التركيز دقيقة واحدة ويطلب من الطالبة ان يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي او الاختصاصي النفسي الرياضي على الشكل الموضح في ورقة الاختبار ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من (65) مع مراعاة ان تتابع الأرقام بطريقة متتالية فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) فينبغي على الطالبة ان يقوم بوضع شرطة على الرقم (18) ثم (19) ثم (20) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة على الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة متتالية ، كما يمكن تغيير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها حتى لا يتعودون المختبرون على حفظ وتذكر مكان الأرقام .

2-3-4-3 الجري المتعرج على شكل (8) (3 : 139) :

- **الهدف من الاختبار :** قياس الرشاقة العامة .
- **الأدوات :** ساعة إيقاف ، خمس شواخص ، يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات (4,80 × 3 م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .
- **وصف الأداء :** عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8) ، ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي .



شكل (2) اختبار الجري المتعرج على شكل 8

- التسجيل : يقوم المُختبر بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المُختبر هي الافضل والعكس بالعكس .

2-3-4 اختبار التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم على مكعب) :

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

- الأدوات : ساعة توقيت ، لوحة خشبية بعرض (50 سم) وطول (80 سم) ، مثبت في منتصفها مكعب خشبي بأبعاد (10×10×10 سم) .

- أجراء الاختبار : يقف المختبر فوق المكعب الخشبي بإحدى قدميه على أن يكون الوقوف بمشط القدم واضعاً قدمه الثانية على الأرض ، وعند الإشارة يقوم برفع قدمه عن الأرض بحيث يرتكز على مشط القدم التي على المكعب ويستمر في التوازن لأطول فترة ممكنه .

- التعليمات :

1- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

2- تكون اليدين (بوضع التخصر) عند الأداء .

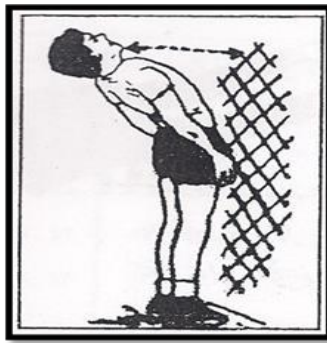
3- نزول القدم الحرة على الأرض معناه انتهاء الاختبار .

2-3-4-5 ثني الجذع خلفاً من الوقوف (6: 268):

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري .

- الادوات : حزام من الجلد او القماش ، شريط قياس .

- مواصفات الاداء: من وضع الوقوف امام حائط مع تثبيت الحوض يقوم المختبر بثني الجذع للخلف الى أقصى مدى ممكن ، تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر .



شكل (3) يوضح قياس المرونة للجذع

2-5 التجربة الرئيسية :

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وتسجيل البيانات باستمرار خاصة أعدت لذلك وتكافؤ المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) ووضعهم بخط شروع واحد بعد أبعاد المتغيرات الدخيلة قدر الإمكان قام الباحث بإعداد تمارين خاصة وفقاً لطبيعة الصفات الحركية التي يتم أخذها كمفردات للمرحلة الثانية

للاختصاصات الأخرى (الفنون الجميلة) (قسم الفنون المسرحية) غير الممارسة لاختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث قام بتصميم (3) تمرينات لكل صفة حركية تتلائم وطبيعة العمل الحركي والمدى الحركي لطبيعة جسم وحركة الطالبات ومراعاة ذلك قدر الإمكان بكل الجوانب للوصول الى بيانات علمية بُنيت على أسس علمية رصينة يمكن التعميم بها للكلليات الأخرى في الجامعات الأخرى ، ومراعاة قدر الإمكان الاستفادة والاطلاع على المصادر الخاصة بالتدريب وبعض البحوث العلمية ، وكانت فترة التدريب للمجموعة التجريبية التي تستخدم التمرينات الخاصة للصفات الحركية المدروسة لـ (12) أسبوع وبواقع وحدة تدريبية واحدة أسبوعياً لأيام (حسب وقت المحاضرة المخصص لهذه المرحلة) وبمعدل (45 - 50) دقيقة لكل وحدة تدريبية بطريقة التدريب التكراري وبفترات راحة مقننة وفق الأسس العلمية ، وتبقى المجموعة الضابطة تتعلم وتندرب لهذه الصفات وفق ما موضوع مسبقاً من تمرينات متبعة من قبل مدرس هذه المادة بدون تدخل ، يجب مراعاة كون العينة من الطالبات (الإناث) وطبيعة جسدهن يختلف عن جسد الطلاب (الذكور) عند إجراء تهيئة الأجهزة الوظيفية بالجسم من حيث (الأحماء) الخاص بكافة مفاصل الجسم وكذلك العضلات العاملة لتجنب كافة المتغيرات الدخيلة من الإصابات وغيرها للحصول على نتائج علمية محسوسة يمكن الاستفادة منها مستقبلاً في وضع المناهج العلمية لهذا تخصصات غير ممارسة للنشاط الرياضي .

2-6 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من المنهاج المعد من قبل الباحث أجرى الاختبارات البعدية على الطالبات لكلا المجموعتين في يوم (2020/12/15) في الساعة العاشرة على ملاعب كلية الفنون الجميلة - جامعة القادسية ، حيث حرص الباحث على توفير الإجراءات والشروط نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية .

2-7 الوسائل الإحصائية :

بعد جمع البيانات قيد الدراسة استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع أهداف البحث بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) إصدار (26) واستخدم القوانين التالية :

- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الاختلاف . - قانون الارتباط (بيرسون) . - قانون (ت) للعينات المترابطة والمستقلة .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

بعد ان تمت عملية التدريب على التمرينات الخاصة وبالمدة المحددة لها واستحصلت البيانات الأزمة من خلال الاختبارات التي وضعت من اجل الوصول الى أدق البيانات الخاصة بهذه الدراسة تم عرضها في جداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للصفات الحركية للمجموعة (التجريبية) وتحليلها :

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للصفات الحركية للمجموعة (التجريبية)

ت	المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
1-	التوافق	8,049	0,413	6,281	0,572	2.735	معنوي
2-	التوازن	21,993	3,201	25,281	3,317	3.227	معنوي
3-	الرشاقة	9.633	0.425	7.115	0.566	2.933	معنوي
4-	المرونة	62.093	3.022	71.668	5.611	7.082	معنوي
5-	تركيز الانتباه	7.711	1.112	14.449	3.262	9,551	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) = 2,015

من الجدول (3) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة للصفات الحركية للمجموعة التجريبية على التوالي قيم (ت) المحسوبة (2,015) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (5) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ، أي ان التمرينات الخاصة لها الأثر الإيجابي في تحسن مستوى الطالبات بالصفات الحركية قيد الدراسة ، وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للصفات الحركية للمجموعة (الضابطة)

ت	المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
1-	التوافق	8,049	0,413	7,488	0,713	1.781	عشوائي
2-	التوازن	22,264	2,833	24,518	3,722	1.972	عشوائي
3-	الرشاقة	9.633	0.425	8.294	0.591	1.839	عشوائي
4-	المرونة	62.093	3.022	67.486	4.412	2.217	معنوي
5-	تركيز الانتباه	7.711	1.112	10.166	2.026	1,998	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) = 2,015

من الجدول (4) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدية للصفات الحركية للمجموعة الضابطة على التوالي قيم (ت) المحسوبة (1.781-1.972-1.839-2.217-1.998) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,015) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (5) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية في أغلب المتغيرات المدروسة بالرغم من ان هناك فروق بالأوساط الحسابية لصالح الاختبارات البعدية ولكنها غير محسوسة احصائياً ما عدى متغير (المرونة) كانت القيمة ل(ت) اكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق في هذا المتغير بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، أي ان المنهج المعد من قبل مدرس المادة أثر نسبياً في تحسن مستوى الطالبات بالصفات الحركية قيد الدراسة ، وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للصفات الحركية للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
-1	التوافق	6,281	0,572	7,488	0,713	1.816	معنوي
-2	التوازن	25,281	3,317	24,518	3,722	1.739	عشوائي
-3	الرشاقة	7.115	0.566	8.294	0.591	1.853	معنوي
-4	المرونة	71.668	5.611	67.486	4.412	2.113	معنوي
-5	تركيز الانتباه	14.449	3.262	10.166	2.026	2,397	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10) = 1,812

ومن الجدول (5) أظهرت النتائج للاختبارات البعدية للصفات الحركية بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) على التوالي قيم (ت) المحسوبة (1.816-1.739-1.853-2.113-2,397) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,812) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (10) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في أغلب المتغيرات ، مما يدل على معنوية الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، ما عدى متغير (التوازن) كانت عشوائية بالفروق بالرغم من ان هناك فروق بسيطة لم تظهر احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ، أي ان التمرينات الخاصة التي تدربت عليها الطالبات كان لها الأثر الإيجابي في تحسن مستوى الطالبات بالصفات الحركية قيد الدراسة ، وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الصفات الحركية وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) :

من خلال عرض وتحليل الجداول (3 ، 4) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الصفات الحركية للمجموعة (التجريبية) معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وفي المجموعة (الضابطة) كانت أغلبها عشوائية الفروق بالرغم من ان هناك تحسن ملحوظ بالأوساط الحسابية لصالح الاختبار البعدي لم يظهر احصائياً ، ما عدى متغير (المرونة) كانت القيمة ل(ت) أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق في هذا المتغير بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، هذه دلالة على ان الوحدات التعليمية المغطاة من قبل مدرس المادة حسنت من مستوى الطالبات في هذه الصفات الحركية ولكن التحسن والتطور الذي ظهر للمجموعة التجريبية كان أفضل ومؤثر ويعزه الباحث الى التمرينات الخاصة المستخدمة بالتدريب ضمن الأسس العلمية ووفق منهج مساند للوحدات التعليمية المغطاة من قبل مدرس المادة ولكنها تعتبر وحدات تعليمية وتدريبية إضافية معززة لهم ، حيث أن التنوع الكبير في هذه التمرينات والاختلاف كان لها الأثر الكبير وبشكل إيجابي والتكرارات المستمرة لها ساعد على تطبع الطالبات وبالتالي السيطرة عليها وهذا ما لاحظته الباحث في الاختبارات البعدية وان المنهاج التدريبي (التمرينات الخاصة) المستخدمة لها أثر محسوس ظهر في الاختبارات البعدية والتحسن الحاصل في مستوى الطالبات نتيجة تنوع التمرينات الخاصة المستخدمة .

" التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية في توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله " (4 : 82).

وأظهر الجدول (5) نتائج الاختبارات البعدية للصفات الحركية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) ، إذ كانت جميعها معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية ، ما عدى متغير (التوازن) كانت الفروق عشوائية فيها بالرغم من هناك تحسن يحسب لصالح المجموعة التجريبية في متغير الزمن لكن لم يظهر احصائياً ، مما يدل على أن التمرينات الخاصة التي تم التدريب عليها من قبل الطالبات في الدروس الخاصة بهذه المادة كانت وفق أسس علمية محسوبة من حيث التكرارات وفترات الراحة والتي يتوافق مع هذه العينة من الطالبات التّن لهن خصوصية من حيث من جانب صورة الجسد والقدرات البدنية والحركية وتوافقها مع بعضها البعض وتكاملهما معاً للوصول الى أفضل النتائج المحسوسة .

" أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل " (1 : 98).

حيث " أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة " (2 : 15).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- 1- إن للتمرينات الخاصة المستخدمة لها الأثر الكبير والإيجابي في تطوير الصفات الحركية لدى طالبات قسم الفنون المسرحية في كليات الفنون الجميلة .
- 2- كان هناك تطور وتحسن للمجموعتين في جميع الاختبارات المستخدمة بالبحث نتيجة المنهج المتبع من قبل المدرس للمجموعة الضابطة ، وللمجموعة التجريبية للمنهج ذو التمرينات الخاصة ذو التحسن الأكبر .
- 3- إمكانية استخدام هذه (التمرينات الخاصة) كدليل مساعد للوحدات التعليمية المغطاة من قبل مدرس المادة في تطوير الصفات الحركية لملائمتها في قسم الفنون المسرحية لاحتياجه هكذا صفات .

4-2 التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

- 1- استخدام التمرينات الخاصة في المناهج التدريبية والتعليمية التي يعدها مدرسي الأنشطة الرياضية لغير الاختصاص مثل قسم الفنون المسرحية في كليات الفنون الجميلة لما حققته من انجاز وتحسن في المستوى الحركي للطالبات .
- 2- إجراء اختبارات دورية لبعض الصفات البدنية والحركية التي لها أهمية بالغة في تطوير جميع المهارات الحركية لدى الطالبات والطلاب لمعرفة مكان القوة والضعف لديهم ووضع مناهج تدريبية مساندة للوحدات التعليمية .
- 3- إجراء بحوث مماثلة على أقسام أخرى في كليات الفنون الجميلة بوضع هذه التمرينات الخاصة للوصول إلى أفضل النتائج من خلال تطوير هذه المهارات الحركية .

المصادر :

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 2- أبو العلا أحمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984 .
- 3- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 4- عبد الله حويل فرحان الكعبي : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، 2008 .
- 5- محمد جاسم الياسري وأخزان: الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، 2011.

6- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .

7- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

ملحق (1)

استمارة توضح اختبار شبكة تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	07
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

ملحق (2)

نموذج وحدة للتمرينات الخاصة

ت	التمرينات الخاصة	زمن وعدد الأداء	عدد التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين تمرين وآخر
1-	القفز على (10) دوائر قطرها (50) سم ومراعاة الزمن المطلوب ودقة وضع الرجلين .	10 ثانية	3	1دقيقة	2 دقيقة
2-	القفز على دوائر قطرها (40) سم مع مراعاة اختلاف التسلسل والزمن ووضع الرجلين .	15 ثانية	3	1دقيقة	1 دقيقة
3-	القفز على دوائر قطرها (30) سم مع مراعاة اختلاف التسلسل والزمن ووضع الرجلين .	20 ثانية	3	1دقيقة	1 دقيقة
4-	الوقوف على خشبة ارتفاعها (20)سم وعرضها (15) سم .	30 ثانية	3	1دقيقة	1 دقيقة
5-	الوقوف على خشبة ارتفاعها (30)سم وعرضها (10) سم .	25 ثانية	3	1دقيقة	1 دقيقة
6-	الوقوف على خشبة ارتفاعها (50)سم وعرضها	20 ثانية	3	1دقيقة	1 دقيقة

(10) سم .				
-7	الجري بين (5) شواخص المسافة بينها (1) م والمروق من تحت مانع ارتفاعه (120) سم .	10 ثانية	3	1 دقيقة
-8	الجري بين (5) شواخص المسافة بينها (75) م والمروق من تحت مانع ارتفاعه (110) سم .	8 ثانية	3	1 دقيقة
-9	الجري بين (5) شواخص المسافة بينها (1) م والمروق من تحت مانع ارتفاعه (100) سم .	7 ثانية	3	1 دقيقة
-10	من الاستلقاء على الأرض رفع الجذع الى الأعلى بمساعدة زميلة	10 مرات	3	1 دقيقة
-11	من الوقوف حني الجذع الى الخلف بمساعدة زميلة .	10 مرات	3	1 دقيقة
-12	من الانبطاح على الأرض رفع الجذع الى الأعلى بمساعدة زميلة	10 مرات	3	1 دقيقة
-13	من خلال حاسبة الكترونية أظهار (10) موجات رقمية متكونة من (10) أرقام وتحديد رقم لمعرفة عدده .	6 مرات	2	1 دقيقة
-14	من خلال حاسبة الكترونية أظهار (12) موجات رقمية متكونة من (10) أرقام وتحديد رقم لمعرفة عدده .	6 مرات	2	1 دقيقة
-15	من خلال حاسبة الكترونية أظهار (15) موجات رقمية متكونة من (10) أرقام وتحديد رقم لمعرفة عدده .	6 مرات	2	1 دقيقة