

تأثير الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لطالبات المرحلة المتوسطة أ.م.د. أفراح ذنون يونس

كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٧/٢٩ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٩/١

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن :

١- تأثير استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة .

٢- تأثير استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات المهارية لبعض الحركات الأرضية لطالبات المرحلة المتوسطة .

وقد وضعت الباحثة الفروض الآتية :

١- وجود فروق ذات دلالات معنوية في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢- وجود فروق ذات دلالات معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

وقد اجري البحث على عينة عشوائية من طالبات الصف الثاني متوسط وبلغ عددهن (٦٦)

طالبة قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ عددهن على التوالي

(٣٢) و (٣٤) وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

وبعض المتغيرات البدنية التي حددها ذوو الخبرة والاختصاص . وقد اجري الاختبار القبلي

لعينة البحث بعدها تم استخدام الموسيقى المصاحبة للجزء الإعدادي من درس التربية

الرياضية مع أفراد المجموعة التجريبية ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (وحدتين) تعليميتين

أسبوعياً . في حين استمرت المجموعة الضابطة بدروسها التقليدية. وقد استخدمت الباحثة

- الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار)
ت) للعينات المرتبطة واختبار(ت) للعينات المستقلة) لمعالجة البيانات إحصائياً .
ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة
١. لاستخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية اثراً إيجابياً في بعض المتغيرات البدنية .
 ٢. لاستخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية اثراً إيجابياً في بعض المتغيرات المهارية على بساط الحركات الأرضية لطالبات المرحلة المتوسطة .
وفي ضوء هذه الاستنتاجات وضعت الباحثة عدة توصيات منها :
 ١. العمل على إدخال الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في المدارس وبمراحلها المختلفة ولاسيما مدارس البنات .
 ٢. مشاركة الطالبات في اختبار القطع الموسيقية المصاحبة لدروس التربية الرياضية بأنفسهن لزيادة الدافعية لديهن والمشاركة في التخطيط للدروس .

Abstract
The Effect of Accompanying Music with Sport Education
Lessons For some Physical Variables and Skill Perform
Ance for Intermediate Schools Students

Assist P. Afrah thannon
University of Mosul / College of physical education

The study aimed at exposing the Following :

- 1- The effect accompanying music on physical Variables .
- 2- The effect accompanying music on skill performance .

The researcher put the Following hypothesis:

- 1- There were significant differences between the pre and post experiment tests for both groups .
- 2- There were significant differences between the post – experiment tests in the Favor of the post test .

The research is carried out on intermediate school students (66 students) . they are divided to two groups control (34) and experiment group (32) . the homogeneity was achieved between the control group and the experimental group in terms of the Variables which were determined by specialists .

The researcher performed the pre- experimental tests and then the accompanying music was used on the preparation part of the lesson with the experimental group for (8 weeks) by two units weakly, on the other hand the control group continued with the usual lessons .

The researcher relayed on the following statistical tools to analyze the data Arithmetic mean , stander deviation t. Test for correlation , coefficient and t. Test for in elependent coefficients ...

The most important conclusions by the researcher were :-

- 1- Using the music with the lessons have a positive effects on some physical Variables .
- 2- Using the music with the lessons have a positive effects on some skill performance .

Stemming From the conclusions the researcher recommend the following :-

- 1- Using the accompanying music in Schools especially for girls .
- 2- The girls shirring in choosing the type of music for better performance.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التربية الرياضية واحدة من أهم الحلقات الأساسية التي تسهم في بناء الإنسان السوي وبلورة ملامح شخصيته وتوسيع مجالات أفكاره وخلق لديه روح الإبداع والابتكار ولاسيما في المراحل الأولى من حياته. وبذلك تعد من العوامل الأساسية التي تساعد في نجاح العملية التربوية التي طالما تكاتفت الجهود من اجل الرقى بها إلى مصاف الدول المتقدمة .

وعليه فقد دأب ولازال العديد من الباحثين والدارسين في إيجاد طرائق وأساليب حديثة من شأنها أن ترقى بهذه العملية.ومن هذه الوسائل استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية لما للإيقاع الموسيقي من دور مهم في الحياة اليومية ومنذ قديم الزمان . إذ اثبتت الدراسات إن الإنسان الأول عرف الموسيقى باعتبارها لون من ألوان التعبير عن المشاعر والانفعالات . ولعل أفلاطون من أوائل من تنبهوا إلى أهمية الموسيقى والتمرينات البدنية في نظام تربية النشء (ابو الحب، ١٩٧٠، ٨).

فالمصاحبة الموسيقية للحركات الرياضية " تؤثر على الكتلة الحركي بوصفه طريقة ناجحة ومحفزة للتعلم الحركي مع تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية والارتقاء بحاسة

السمع موسيقياً وتسهيل الواجب الحركي والارتقاء بمستوى المتعلمين والوصول بها إلى مرحلة الثبات والتوافق . ويساعد المدرب والمعلم على ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء وتخفيف العبء عنه ، إن الكتلة الموسيقي يساعد على البهجة والثقة بالنفس والإبداع مع إجادة أداء الواجب الحركي " (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٦٣) ، وتبرز أهمية البحث في الاجابة عن السؤال الاتي: " هل للمصاحبة الموسيقية لدروس التربية الرياضية تأثيراً في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لطالبات المرحلة المتوسطة " ؟ .

٢-١ مشكلة البحث

إن دروس التربية الرياضية في المدارس تكاد تكون تقليدية روتينية خالية من عاملي التشويق والمرح اللذان تتطلع اليهما الطالبة. مما يجعل هذا الدرس وأجزائه المختلفة عبارة عن واجب على جميع الطالبات أو معظمهن (بسبب تسرب عدد غير قليل من الطالبات وامتناعهن عن المشاركة بالدرس بتقديم أعمار مختلفة) يؤديه خوفاً من المدرسة لا حباً بدرس التربية الرياضية. و في النهاية لا نجد إلا القليل من أهداف هذا الدرس قد تحقق ومن أجل إضافة جو من المرح والسرور وإشاعة البهجة في نفوس الطالبات وإثارة الجميع إلى المشاركة في الدرس ومن أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف. ارتأت الباحثة إلى استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية ولاسيما في الجزء الإعدادي منه. وعليه فان هذا البحث يسعى إلى الاجابة على التساؤل الآتي: (ما هي نسب التأثير الايجابي لاستخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لطالبات المرحلة المتوسطة؟) .

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن :

١-٣-١ تأثير استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة .

٢-٣-١ تأثير استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات المهارية لبعض الحركات الأرضية لطالبات المرحلة المتوسطة .

٤-١ فرضيتا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالات معنوية في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين(القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٢-٤-١ وجود فروق ذوات دلالات معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طالبات ثانوية الشام للبنات في محافظة نينوى .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ م
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية الشام للبنات في محافظة نينوى .

٢- الإطار النظري والدراسات والمشابهة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ الموسيقى .

١-١-٢-١ تاريخ الموسيقى

واكبت الموسيقى الإنسان القديم وتذوقها وتطورت بتطور تفكيره وبدأ يوظفها لتفاصيل حياته، إذ دخلت في لحظات حزنه وفرحه إذ أصبحت رمزاً وطوقساً حتى في عباداته ومعتقداته ويرجع استخدام الموسيقى إلى العصور القديمة (النعمي وحسن، ١٩٩١ ، ٢٥٩)

وتعد معرفتنا بموسيقى العصر القديم في مصر وفلسطين وبلاد فارس واليونان وروما متناثرة إلى ابعدهد. ولذا لا يمكن وصفها بأنها تاريخية ولقد مر ألفا سنة على اقل تقدير على التدهور الذي لحق تدريجيا بالموسيقى التي عرفها اليونان والرومان، وعلينا أن نعود إلى الوراثة ثلاثة آلاف سنة حتى نستطيع أن نلم بالموسيقى التي كانت في مصر وعند (بني إسرائيل) إبان ظهور التوراة ولكي نستطيع الأحاطة بالموسيقى التي عرفت في بابل وبلاد الشرق الأقصى العظيمة والهند والصين واليابان والى حد ما قد يرجع اختفاء أثار الموسيقى القديمة الذي يكاد يكون تماماً إلى هذه الفترة الزمنية الطويلة، وكانت الموسيقى تنتقل من جيل لأخر عن طريق السماع وحده ولم يتم إلا أخيراً جداً في ذلك التاريخ الطويل اختراع طريقة تدوينية عملية مفيدة للموسيقى.

(ابو الحب، ١٩٧٠، ١٢)

٢-١-١-٢ أهمية الموسيقى

" الموسيقى لغة شاملة تتحدث إلى كل إنسان رجلاً كان أو امرأة صغيراً أم كبيراً. شريفاً أم وضيعاً، غنياً أم فقيراً، سعيداً كان أم شقيماً أو إنها عبارة عن شعر معبر عنه من خلال الأنغام بدلاً عن الألفاظ " . (ابو الحب، ١٩٧٠، ٢٠) . " ان الموسيقى في وسعها ان تعبر عما يختلج في قلوبنا من عواطف وما يمر في عقولنا من خيالات وما يستكين في النفوس من انفعالات كل ذلك

بأدق وصف وسهولة أداء وقدرة على التعبير لا تشاركها فيها أية لغة سواها ". (ابو الحب ، ١٩٧٠ ، ٢١) .

إن أهمية الموسيقى في حياتنا يمكن ملاحظتها من خلال إدخالها " علاجاً مؤثراً لكثير من حالات الأمراض النفسية ولها دور في الإنماء السوي للجانب العاطفي كما مورست الموسيقى كوسيلة متعة ومبعث سرور لحياة البشر بشكل عام " (حنتوش واخران، ١٩٨٥ ، ٢١٥) .

أما في الجانب الرياضي فإن الموسيقى تساعد على تأخر ظهور التعب الجسماني للاعبة " (خليفة واخريات، ١٩٧١ ، ٣٥) إذ " إنها تخلق انسيابية عالية في أداء أجزاء الحركة والانتقال من جزء لآخر والربط بينهما فجميع هذه الخصائص تزيد من رغبة الطالبة نحو الدروس وتتشوق له أكثر هذا فضلاً عن لما تلعبه من دور فعال في زيادة التركيز والانتباه من خلال الربط المنطقي بين الحركة والإيقاع " (النعمي وحسن، ١٩٩١ ، ٢٦٠) .

إن "الموسيقى هي ذلك الفن الذي يعبر عن فكرة معينة وتكشف لنا الموسيقى عن العالم عما يبدو منه ساعة يخفت إدراكنا الواعي وتفتح في نفوسنا عيون جديدة نبصر بها الإرادة الكونية ، وحينما يخاطب الإنسان الكون في غمرة قلقه ويطلق صرخة في عزلة تكون الموسيقى هي إجابة الكون " . (عكاشة، ١٩٧٢ ، ٥٠١) .

١-٢-١-١-٢ أهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات

يمكن تلخيص أهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات كما يأتي :

- ١- لها تأثير انفعالي محبب إلى النفس، إذ تعمل كحافز ودافع نحو تكرار الأداء .
- ٢- تساعد على سرعة اكتساب الإحساس بالحركة ومن ثم تنمية الإيقاع الحركي الذي يؤدي إلى إتقان الأداء .
- ٣- تساعد المدرسة على ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات المطلوبة في أثناء الأداء بدلاً من انشغالها بالنداء والعد على التمرينات وبذلك تسهم في تخفيض العبء عن المدرسة وتتيح لها المزيد من الوقت لمضاعفة الإنتاج .
- ٤- تعد من الوسائل المعنية المهمة بالنسبة للتعليم واكتساب التمرينات الجديدة وإتقانها .
- ٥- تسهم في تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية وتنمية المعارف والمعلومات الموسيقية والارتقاء بالحاسة الموسيقية . (حنتوش واخران، ١٩٨٥ ، ٣٩٣) .

٢-١-١-٣ أنواع الموسيقى المصاحبة للحركة

هناك ثلاثة أنواع من الموسيقى التي تصاحب التمرينات والتي هي لون من ألوان الحركة

وهي :

١- موسيقى مؤلفة جاهزة .

وهي عبارة عن موسيقى معدة لأناشيد أو مارشات أو غيرها ويستخدم هذا النوع من الموسيقى مع الحركات الأساسية للتمرينات كالمشي والجري والوثب وقسم من التمرينات السهلة ولا يمكن استخدام هذا النوع من الموسيقى مع الحركات أو التمرينات الصعبة والمعقدة لان التمرينات المعقدة تحتاج إلى تبادل في حركات الشد والارتخاء لكي تظهر انسيابية الحركة . وكالمعتاد عند اختيار الموسيقى المؤلفة أو الجاهزة يؤخذ بنظر الاعتبار مناسبة الإيقاع الحركي للإيقاع الموسيقي .

٢- الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة .

هذا النوع من الموسيقى يحتاج إلى مقدرة خاصة على التأليف الموسيقي. وأن يكون المؤلف ملماً إماماً تماماً بالحركة التي تؤدي أمامه لكي يستطيع تغييرها وتنسيقها مع الموسيقى التي يؤلفها، ودائماً تكون هذه الموسيقى موضوعة بشكل خاص للحركات والتمرينات ويجب أن تكون مناسبة ومعبرة مع وجود توافق بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي وغالباً ما توضع الموسيقى بعد تكوين التمرين والحركات وبعد عرض هذه الحركات أمام العازف لكي يضع لها الموسيقى المناسبة للحركة. وكذلك لكي تتمكن اللاعبة من إصلاح الأخطاء وتشكيل موسيقى أفضل وأداء أفضل وتؤدي الواجبات في تناسق حر .

٣- الموسيقى الارتجالية .

تعتمد هذه الموسيقى على درجة مهارة وحسن تصرف العازف وسرعة التأليف الموسيقي مع الارتفاع بالإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي. وهذه الموسيقى تصاحب أداء الحركة دون إعداد لها وهي تؤدي إلى التشويق في الدرس ويجب على العازف أن يرى اللاعبات في أثناء الحركات بجانب سماع الإرشادات حتى تأتي الموسيقى مناسبة لإيقاع الحركات.

(محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٣٣٦)

٢-١-١-٤ الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي .

عُرِّفَهُ (ماتي لوس) فلسفياً بأنه: ((الإيقاع هو الحياة والحياة هي الإيقاع)) وذلك لان الإيقاع نلمسه في الطبيعة وفي الإنسان .. والإيقاع في الإنسان يتمثل بضربات القلب " ضربة قوية وأخرى ضعيفة " ويتمثل في عملية التنفس " شهيق قوي وزفير ضعيف " ويظهر في حركة المعدة في

أثناء الهضم وقد تتغير سرعة الإيقاع في الإنسان تبعاً لحالته النفسية، أما في الطبيعة فالإيقاع يتمثل في دوران الكرة الأرضية، وتتابع الليل والنهار، وتتابع الفصول الأربعة واهتزاز الأشجار وأمواج البحر. (سمير وآخران، ١٩٩٠، ٢٢٩-٢٣٠) .

وعليه فإن " الإيقاع هو تنسيق النسب بشكل منظم بين المسافة والزمن ويرجع كلمة إيقاع (Rhythm) لأصل يوناني (Ryho) ومعناها نهر به أمواج وتيارات مستمرة " . (عايدة وعنايات ، ب . ت ، ٦) . كما ويعد " الإيقاع احد العناصر الأساسية للأداء الجيد. كما ذكر بافلوف إن الإيقاع يسمع أولاً ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس (فرحات ، ٢٠٠٥ ، ٣٢٢) . هذا وتضيف (ليلي السيد فرحات ٢٠٠٥) إن " الإنسان لا يولد بالإيقاع بل هو صفة حركية يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة وقد أشار أرسطو إلى إن الإيقاع هو الذي ينظم الحركة ويعطيها شكل الاستمرارية " (فرحات ، ٢٠٠٥ ، ٣٢٣) ويضيف (سمير وجدي وآخران ، ١٩٩٠) " لو أردنا تعريفاً علمياً للإيقاع نجد أنه : تنسيق النسب بشكل منظم في المساحة والزمن .

وقد عرف الدكتور (محمود احمد صنفى) الإيقاع الموسيقي بأنه : تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منتظماً وعلى ذلك يمكن القول بان الإيقاع الموسيقي هو تقسيم الأصوات الموسيقية لأي لحن إلى وحدات زمنية متساوية قد تنقسم بدورها إلى أجزاء متساوية أو مختلفة النسب في الطول والقصر . (سمير وجدي وآخران ، ١٩٩٠ ، ٢٣٠) .

" والإيقاع الموسيقي هو تقسيم الوحدة الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير متساوية أو مختلفة النسب في الطول والقصر وذلك بتقسيمها بشكل منظم، كما إن الإيقاع مبني على الوحدات القوية والأخرى الضعيفة " (خليفة وآخريات، ١٩٧١ ، ٤٠٠)، فإذا ما تخيلنا موسيقى بدون إيقاع لكنت مجرد أصوات متتابعة ليس لها أي معنى. إن الإيقاع يجعل الموسيقى لغة معبرة منتظمة يؤكد فيها الوضوح ويعطيها الطابع الخاص بها كما إذ يؤثر تأثيراً واضحاً على المستمع ويجعله يشعر بالهدوء أو بالحماس أو الانفعال أو الاهتزاز طرباً عند سماعه إيقاع راقص مثلاً أي إن " الإيقاع الموسيقي يساعد على تنمية الإيقاع الحركي " (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ١١٧) .

" الإيقاع الحركي هو التقسيم الديناميكي الزمني للحركة " (زهران ، ١٩٨٢ ، ١٧٧) وعرفه (معيوف وعامر) بأنه " الفترة الزمنية بين الشد والارتخاء "

(حنتوش وسعودي ، ١٩٨٨ ، ٩١)

" ولا يولد الإيقاع الحركي مع الإنسان بل هو صنعة حركية يكتسبها الفرد بتفاعله النشط مع البيئة المحيطة به، فالإيقاع الحركي من مميزات الحركة الإرادية وخاصة مهمة من خصائص الحركة الرياضية فحركات المشي والوثب والرمي والتجديف والسباحة وحركات الجمباز والتعبير الحركي والتمرينات الغنية ومختلف مهارات الألعاب، يلعب الإيقاع الحركي دوراً مهماً ورئيساً لتنفيذه بطريقة سليمة " (زهران، ١٩٨٢، ١١٧)

٢-١-١-٥ كيفية اختيار قطعة موسيقية مناسبة للأجزاء المختلفة من الدرس .

إن اختيار الموضوع والموسيقى يجب مراجعته والتفكير فيه بكل دقة " بعد أن كانت العلاقة بين الموسيقى والحركة سطحية وبعد تطور أشكال التمرينات أصبحت ذات طابع حيوي ومن ثم تطور الموسيقى المصاحبة لها ولزم أن تكون المدرسة ذات خبرة موسيقية علمية حتى تستطيع تنسيق الحركات المختلفة على الموسيقى الملائمة " (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٣٣٥)

ويجب على المدرسة معرفة نقاط القوة والضعف في الحركات وربطها بالموسيقى . " إذ يجب أن تعبر الحركات عن موضع القوة والضعف في الموسيقى لان قوة الموسيقى وخفتها يجب أن يتناسب مع قوة الحركة واتساع مداها. وان تنوع الموسيقى من قوة وضعف يساعد على إقلال الجهد العضلي للجسم كله أو لبعض أجزائه " (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٣٣٧)

يراعى في اختيار الموسيقى للجزء الأول من الدرس والتي تتضمن الإعداد العام والذي يشتمل على المشي والهرولة والركض ما يناسبها " اذ يجب العناية عند اختيار موسيقى كل تمرين لان ما يناسب تمريناً قد لا يناسب التمرين الآخر فلا نختار موسيقى واحدة للمشي والركض الخفيف (الهرولة) والركض الحاد (السريع) لان الركض الخفيف يحتاج لموسيقى خفيفة ، أما الركض السريع فيحتاج إلى موسيقى تعبر عن العنف والقوة لذلك يجب اختيار قطعة موسيقية لكل نوع من أنواع الركض لأنها تساعد على إدراك الحركة " (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٣٣٧) .

أما الإعداد الخاص من الدرس والذي يشتمل على تمرينات التقوية والإطالة والارتقاء والارتداد وتمرينات توازن ودورانات ومرحجات عالية وتموجات. فان هذا يحتاج إلى اختيار موسيقى مناسبة تعطي نشاطاً ورغبة قوية للأداء والتعبير (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ٥٨) .

فإذا كانت التمرينات متنوعة يجب اختيار قطعة موسيقية لربط هذه التمرينات بطريقة سريعة وغير ملحوظة ويمكن استخدام موسيقى ارتجالية موضوعة تناسب التنوع الموجود في التمرينات (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٣٣٧) .

أما القسم الرئيس للدرس يجب أن تكون الموسيقى المختارة متعددة ويلاحظ دائما الصعوبة في اختيار الموسيقى لهذا الجزء لأنه يحتوي تمرينات تشترك في استيعاب مختلف مواضع الدرس. أما الجزء الختامي في للدرس فيحتاج إلى موسيقى هادئة انسيابية (كالفالس) حتى تساعد على الارتخاء (علاوي ورضوان ، ١٩٨١ ، ٥٨) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة بطرس ، ١٩٨٨

(اثر استخدام الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية في الإدراك الحس

حركي ومفهوم الذات)

هدفت الدراسة إلى معرفة :

- ١- اثر استخدام الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية في الإدراك الحس حركي .
- ٢- اثر استخدام الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية في مفهوم الذات. واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وشملت طالبات الصف الأول المتوسط في مدرسة ثانوية الحمدانية للبنات في قره قوش في محافظة نينوى للعام الدراسي (١٩٩٧-١٩٩٨) والبالغ عددهن (٥٤) طالبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتوصلت الباحثة إلى الأثر الايجابي والواضح لاستخدام الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية في تنمية الإدراك الحس حركي ومفهوم الذات لطالبات الصف الأول المتوسط .

٢-٢-٢ دراسة طه و سعودي ، ١٩٩١

(تأثير الإيقاع الموسيقي على تنمية بعض الصفات البدنية للطالبات)

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر استخدام الموسيقى الإيقاعية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الأول في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة من طالبات الصف الأول في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام الدراسي(١٩٩٠-١٩٩١) وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد تم إيجاد التكافؤ بين عينة البحث من حيث (العمر، الطول، الكتلة) بعد ذلك تم تعليمهن سلسلة من الحركات الأرضية المقررة ضمن المنهاج المخصص لدرس الجمناستيك ولمدة (٨) أسابيع وتوصل البحث إلى استنتاجات عديدة اهمها وجود فروقات معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية في عناصر (القوة، التوازن، المرونة، الرشاقة).

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته.

تمثل مجتمع البحث بطالبات الصف الثاني المتوسط في ثانوية الشام للبنات في مدينة الموصل / الساحل الأيسر والبالغ عددهن (١٦٥) طالبة موزعة على أربع شعب وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبتين (أ و ب) لتمثلان عينة البحث والبالغ عددهن (٨٣) طالبة . وبعد استبعاد عدد من الطالبات وهن:

- الراسبات في نفس الصف وعددهن (٤) طالبات .

- الطالبات اللواتي لديهن تقارير طبية تعفيهن من المشاركة في دروس التربية الرياضية لأسباب صحية وعددهن (٧) طالبات.

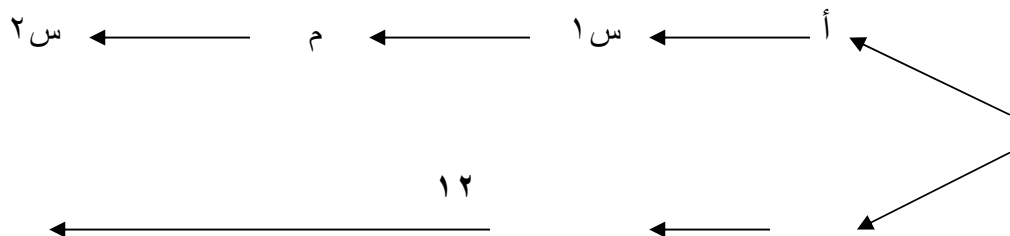
- الطالبات اللواتي يمثلن فرق المدرسة الرياضية المختلفة وعددهن (٦) طالبات.

وبهذا أصبح عدد الطالبات (٦٦) طالبة منهن (٣٤) طالبة في شعبة (أ) و(٣٢) طالبة في شعبة (ب) وهذا العدد يمثل عينة البحث التي تم تقسيمها عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبشكل عشوائي ثم اختيار شعبة (ب) مجموعة تجريبية و شعبة (أ) مجموعة ضابطة.

٣-٣ التصميم التجريبي

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الحقيقي ((أن العامل الأساسي في التصميم التجريبي الحقيقي هو التعيين العشوائي لمجموعة المعالجة . وذلك لإزالة الفروق بين أفراد المجموعات وهناك عامل يميز هذا التصميم هو معالجة المتغير التجريبي (المتغير المستقل) . (أبو علام، ٢٠٠٤، ٢٠٨)

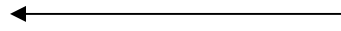
وقد تم اعتماد تصميم المجموعة الضابطة مع إختبار (قبلي، بعدي) ويعد هذا التصميم إمتداد لتصميم لمجموعة الواحدة مع إختبار قبلي وبعدي ويلاحظ في هذا التصميم وجود مجموعة ضابطة أو مقارنة .



س ٢

س ١

ب



مرور الزمن

ع = العشوائية (التعيين العشوائي)

س = درجة أو ملاحظة أو مقياس ملاحظات (درجات) الاختيار القبلي أو البعدي

م = ظروف معالجة

أ ٠ ب = مجموعات من الأفراد

مرور الزمن = فترة أداء البرنامج (أبو علام، ٢٠٠٤، ٢٠٠٥)

٣-٤ تكافؤ عينة البحث

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث.. لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:

٣-٤-١ العمر الزمني مقاسا بالشهر

٣-٤-٢ الطول مقاسا بالسنتيمتر

٣-٤-٣ الكتلة مقاسا بالكيلوغرام (مقاسا لأقرب نصف كيلوغرام)

٣-٤-٤ المتغيرات البدنية*

٣-٤-٤-١ السرعة الانتقالية

٣-٤-٤-٢ الرشاقة

٣-٤-٤-٣ التوازن

٣-٤-٤-٤ المرونة

٣-٤-٤-٥ القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

٣-٤-٤-٦ القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

٣-٤-٥ مستوى الأداء المهاري**

* تم تحديد المتغيرات البدنية من السادة المختصين وكما سيرد ذكره .

** تم قياس مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية من لجنة محكمات وكما سيرد ذكره لاحقاً .

وقد تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي تم ضبطها وكما في الجدول رقم (١)

الجدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث لمتغيرات العمر والطول والكتلة والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم ت* المحسوبة
		ع ±	س̄	ع ±	س̄	
العمر	شهر	٢.٦٥	١٦١.٧	٢.٧٥	١٦٢.١	١.٢٨
الطول	سم	٧.٢١٢	١٥٥.٣٠	٥.٧٤٥	١٥٨.٢٠	١.٦١
الكتلة	كغم	٧.٦٥	٤١.٦٥	٨.٤١	٤٢.٨٥	٠.٩١٢
السرعة الانتقالية	ثا	٠.٩٥	٧.٠٢	٠.٩٨	٧.١٨	٠.١٤
الرشاقة	ثا	٠.٧٥	٨.٤٤	٠.٦٨	٨.١٢	٠.٥٧
التوازن	دقيقة	٠.٨٢	١.١٥	٠.٨٨	١.٢٥	٠.٩٩
المرونة	ثا	١.٠١	١.٨	١.٢٠	٢.١٠	١.٢٤
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تكرار	٢.٤٠	٨.٧٥	١.٦٤	٩.٤٠	١.٧٠
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	تكرار	١.١٢	٨.٢٠	١.٢٢	٨.٠٢	١.١٣
مستوى الأداء المهاري	درجة	٠.٨٠	٣.٢٢	٠.٤١٢	٣.٨٥	٠.٢٧٨

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ودرجة حرية ٦٤ (قيمة ت الجدولية = ٢)

من الجدول رقم (١) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات تراوحت بين (٠.١٤ - ١.٧٠) وهي أقل من قيمتها الجدولية وبالبالغة (٢) أمام درجة حرية (٦٤) وعند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في هذه المتغيرات بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ عينة البحث .

٣-٥ الاختبارات البدنية

بعد الرجوع إلى المصادر والمراجع العلمية وأجراء المقابلات الشخصية مع السادة ذوي الاختصاص الملحق رقم (١) تم إعداد استمارة استبيان الغرض منها تحديد أهم المتغيرات البدنية

التي لها علاقة بالمهارات الحركية قيد الدراسة الملحق رقم (٢) وقد تم الاتفاق على عدد من هذه المتغيرات وقد اعتمدت الباحثة المتغيرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر إذ يذكر (بلوم وآخرون) " على الباحث الحصول على نسبة موافقة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) وكما في الجدول رقم (٢) .

الجدول رقم (٢)

يبين المتغيرات البدنية ونسب الاتفاق

ت	المتغيرات البدنية	العدد	النسبة المئوية للاتفاق
١	السرعة الانتقالية	١٥	%١٠٠
٢	الرشاقة	١٣	%٨٦.٦٦
٣	التوازن	١٣	%٨٦.٦٦
٤	المرونة	١٢	%٨٠.٠٠٠
٥	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	١٤	%٩٣.٣٣
٦	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	١٤	%٩٣.٣٣

ولغرض تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس المتغيرات البدنية التي تم الاتفاق عليها . ثم إعداد استمارة استبيان لتحديد أنسب الاختبارات البدنية لقياس هذه المتغيرات الملحق رقم (٣) وتم عرضها على السادة المختصين الملحق رقم (١) الذين قاموا بتحديد الاختبارات وكما في الجدول رقم (٣) .

الجدول رقم (٣)

يبين الاختبارات البدنية لكل متغير بدني ونسب الاتفاق عليها

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	العدد	النسبة المئوية للاتفاق
---	-------------------	------------	-------	------------------------

١٠٠%	٨	ركض (٢٠) متر	١	السرعة الانتقالية
٨٧.٥%	٧	الركض المتعرج (زجاج)	٢	الرشاقة
٨٧.٥%	٧	وقوف للقلق	٣	التوازن
٨٧.٥%	٧	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	٤	المرونة
١٠٠%	٨	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعدل للنبات شناو (١٠) ثا	٥	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
٨٧.٥%	٧	ثني ومد الركبتين (١٠) ثا	٦	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

٦-٣ المتغيرات المهارية

من خلال إطلاع الباحثة على مفردات منهاج درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة وبعد الرجوع لمفردات المنهاج المركزية والمقررة من مديرية النشاط الرياضي في محافظة نينوى. تم إعتقاد بعض مهارات بساط الحركات الأرضية المقررة للصف الثاني المتوسط بعدها تم الرجوع إلى المصادر العلمية للوقوف على خطوات تعليم هذه المهارات وتكنيك الأداء وطرق المساعدة والأخطاء الشائعة ومن هذه المهارات هي :

الميزان الأمامي، الدرجة الأمامية، الوقوف على الرأس، الدرجة الخلفية الغطس .

٧-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

تم استخدام الأجهزة والأدوات الآتية في تنفيذ إجراءات البحث

- ميزان طبي لقياس الكتلة .
- جهاز تسجيل نوع (LG) .
- ساعة توقيت .
- شريط لقياس الطول .
- استمارات تسجيل وأقلام .
- طباشير .
- شواخص .

٨-٣ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها . (بسطويسي والسامرائي ، ١٩٨٤ ، ٩٥)

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على (٣٠) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط من شعبة (د) في ثانوية الشام للبنات وهن ضمن مجتمع البحث وخارج عينته يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٠٦/٣/٧) وهدفت التجربة إلى ما يأتي :

- ١- التأكد من وجود مصادر للكهرباء لتشغيل جهاز التسجيل في الساحة .
 - ٢- التأكد من صلاحية جهاز التسجيل ومدى صوته .
 - ٣- التأكد من مدى ملائمة الموسيقى التي تم اختيارها لمصاحبة التمارين المعطاة في الدرس .
 - ٤- التأكد من عدم تأثير الموسيقى المستخدمة على بقية صفوف المدرسة.
 - ٥- التأكد من التزام الطالبات بالأداء بمصاحبة الموسيقى .
 - ٦- تدريب مدرسة المادة في المدرسة على استخدام الموسيقى في الدرس .
- واعطت نتائج هذه التجربة الاستطلاعية صورة واضحة للباحثة عن طبيعة تنفيذ البحث والزمن اللازم لأجراء الاختبارات وملائمة الأجهزة والأدوات وكيفية التعامل مع الطالبات ورسمت للباحثة الطريق الواضح لتنفيذ البحث.

٣-٩ تنفيذ التجربة الرئيسية

قبل البدء بتنفيذ التجربة قامت الباحثة بتخصيص (وحدتين) تعليميتين لإفراد عينة البحث لتعريفهن بالمهارات التي سيتم تعليمها ضمن الفترة القادمة وكان ذلك في يوم الأربعاء الموافق (٢٠٠٦/٣/٨) .

٣-٩-١ الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث في يوم الأربعاء الموافق (٢٠٠٦/٣/١) لقياس الاختبارات البدنية (ركض (٢٠) م، الركض المتعرج، وقوف اللقلق، ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل، الانبطاح المائل المعدل (١٠) ثا، ثني ومد الركبتين (١٠) ثا . وكذلك بمستوى الأداء المهاري وذلك بالاستعانة بلجنة محكمات * قامت بزيارة المدرسة لهذا الغرض في يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٣/٢) .

٣-٩-٢ تطبيق البرنامج

(*) لجنة المحكمات الشهادة مكان العمل

شذى غانم جارو - بكالوريوس تربية رياضية - مديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية نينوى
سالمه سالم جارو - بكالوريوس تربية رياضية - مديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية نينوى
نادية جهاد يحيى - بكالوريوس تربية رياضية - مديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية نينوى
ليلي صديق محمد - بكالوريوس تربية رياضية - مديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية نينوى

تضمن البرنامج استخدام موسيقى موضوعة مسبقاً لمصاحبة الجزء الإعدادي من الدرس الذي نقدته المجموعة التجريبية واستمر على مدى (٨) أسابيع وواقع (وحدتين) تعليميتين أسبوعياً وزمن كل وحدة (٤٥) دقيقة ابتداءً من (٢٠٠٦/٣/٨) ولغاية (٢٠٠٦/٥/٣) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الاعتيادي، وقامت مدرسة المادة في المدرسة بالتدريس لمجموعتي البحث .

٣-٩-٢ الاختبار البعدي

بعد إنتهاء مدة تنفيذ البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية تم إجراء الاختبار البعدي للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة يومي الاحد والاثنين الموافقين (٧-٢٠٠٦/٥/٨) أما قياس مستوى الأداء المهاري فقد تم في يوم الثلاثاء الموافق (٩/٥/٢٠٠٦) وبزيارة ثانية قامت بها لجنة المحكمات إلى المدرسة.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية

لمعالجة البيانات إحصائياً استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

(داود الياس ، ١٩٩٠ ، ٢٨)

وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام حاسوب نوع بنتيوم (٤) (P4) وباستخدام البرنامج الإحصائي (SAS) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض الناتج و مناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة.

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية.

بعد إجراء المعالجات الإحصائية على البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية . ظهرت النتائج كما في الجدول رقم (٤)

الجدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

قيم ت المحسوبة*	± ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			± ع	س	± ع	س		
٥.٦٨	١.٠٨	١.٦٤	٠.٣٥	٥.٤٥	٠.٩٥	٧.٢	ثا	السرعة الانتقالية
٦.٧٢	٠.٨١	٢.٧٥	٠.٤٨	٦.٠٢	٠.٧٥	٨.٤٤	ثا	الرشاقة
٥.٨٥	٢.٥٥	٣.٢٠	٢.١٥	٤.٢٨	٠.٨٢	١.١٥	دقيقة	التوازن
٤.٦٨	٤.٤٢	٥.١٢	٤.٣٢	٤.٤٢	١.٠١	١.٨	سم	المرونة
٥.٧٨	٢.٤٥	٣.٧٥	١.٨٢	١١.٨٥	٢.٤٠	٨.٧٥	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
٧.١٥	٢.٢٢	٤.٣٠	١.٦٥	١٢.٦٠	١.١٢	٨.٢٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ودرجة حرية ٣١ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٤)

من الجدول رقم (٤) يتبين لنا ان قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية لافراد والمجموعة التجريبية تراوحت بين (٤.٦٨-٧.١٥) وهي جميعاً اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وإمام درجة حرية (٣١) والبالغة (٢.٠٤) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي .

وبمعالجة البيانات الخاصة بإفراد المجموعة الضابطة ظهرت لنا النتائج وكما في الجدول رقم (٥)

الجدول رقم (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

قيم ت المحسوبة*	± ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			± ع	س	± ع	س		

*٣.٠٢	١.٢٥	٠.٨٣	٠.٥٢	٦.١٠	٠.٩٨	٧.١٨	ثا	السرعة الانتقالية
*٦.٤٣	٠.٦٨	١.٥٨	٠.٥٥	٦.٨٥	٠.٦٨	٨.١٢	ثا	الرشاقة
*٣.٨٢	١.٣٨	١.٢٢	١.١٥	٢.١٥	١.١٨	١.٤٥	دقيقة	التوازن
*٣.٩٣	٢.٦٥	١.٩٨	٠.٨٢	٣.٤٠	١.٢٠	١.١٠	سم	المرونة
*٢.٧٥	١.٦٢	١	١.١٠	١٠.٦٥	١.٦٤	٩.٤٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
*٤.١٢	١.٨٠	٣.١٠	١.١٥	١١.٦٥	١.٢٢	٨.٢٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٣٣) (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٣)

من الجدول رقم (٥) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية لأفراد المجموعة الضابطة تراوحت بين (٢.٧٥-٦.٤٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٣٣) والبالغة (٢.٠٣) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

ولمعرفة معنوية الفروق بين نتائج المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تم معالجة هذه البيانات فظهرت النتائج كما في الجدول رقم (٦)

الجدول رقم (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيم ت المحسوبة*
السرعة الانتقالية	ثا	٥.٤٥	٦.١٠	*٤.٥٦
الرشاقة	ثا	٦.٠٢	٦.٨٥	*٢.٨٦
التوازن	دقيقة	٤.٢٨	٢.١٥	*٣.٥٢
المرونة	سم	٤.٤٢	٣.٤٠	*٣.٦٥
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تكرار	١١.٨٥	١٠.٦٥	*٣.٨٥
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	تكرار	١٢.٦٠	١١.٦٥	*٣.٩٧

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٦٤) (قيمة ت الجدولية = ٢)

من الجدول رقم (٦) يتبين إن قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات تراوحت بين (٤.٥٦-٢.٨٦) وهي جميعاً أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٦٤) وهي (٢) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات بين أفراد مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤-١-٢ عرض نتائج مستوى الأداء المهاري

بعد أن تم تقييم مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث من لجنة التحكيم الخاصة وبعد معالجة الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعة التجريبية تم الحصول على النتائج التالية وكما في الجدول رقم (٧) .

الجدول رقم (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية .

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ± ف	قيمة (ت) المحسوبة*
		س	ع ±	س	ع ±			
مستوى الأداء المهاري	درجة	٣.٢٢	٠.٨٠	٦.٨٣	٠.٧٣	٣.٩٣	٠.٩٢	*٨.١٢

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٣١) (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٤)

من الجدول رقم (٧) يتبين إن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٨.١٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٣١) والتي كانت (٢.٠٤) وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

ولمعالجة الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعة الضابطة من لجنة تحكيم مستوى الأداء المهاري حصلنا على النتائج الآتية وكما في الجدول رقم (٨) .

الجدول رقم (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ± ف	قيمة (ت) المحسوبة*
		س	ع ±	س	ع ±			
مستوى الأداء المهاري	درجة	٣.٨٥	٠.٤١٢	٥.٣٧	٠.٦٩	٣.٢٣	٠.٧٥	*٤.٨٥

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٣٣) (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٣)

من الجدول رقم (٨) يتبين إن قيمة (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة بلغت (٤.٨٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند

نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٣٣) والتي كانت (٢.٠٣) وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي .
ولمعرفة معنوية الفروق في مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعتين في الاختبار البعدي تمت معالجة الدرجات إحصائياً والجدول رقم (٩) يبين ذلك .

الجدول رقم (٩)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	
مستوى الأداء المهاري	درجة	٦.٨٣	٠.٧٣	٥.٣٧	٠.٦٩	*٤.١٢

*معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٦٤) (قيمة ت الجدولية = ٢) من الجدول رقم (٩) يظهر إن قيمة (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (٤.١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٦٤) والتي كانت (٢) وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة معنوية في مستوى الاداء المهاري في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٢-٤ مناقشة النتائج

١-٢-٤ مناقشة نتائج المتغيرات البدنية

في ضوء ما ظهر من نتائج في الجدولين المرقمين (٥،٤) يتبين لنا إن المتغيرات البدنية لأفراد مجموعتي البحث قد تحسنت في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي، ويعزى السبب في هذا التحسن إلى الأثر الايجابي لدروس التربية الرياضية التي نفذت طوال فترة البحث إذ إن من الأهداف الرئيسية لدروس التربية الرياضية هو تطوير وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية .

كما إن " الهدف التعليمي العام لدرس التربية الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية بوجه عام والتي تعد هدفاً عاماً وتعني تحقيق مجموعة من الأهداف الجزئية منها تنمية المتغيرات البدنية مثل القوة والتحمل والرشاقة والمرونة " (سعد وفهيم، ٢٠٠٤، ٦٤)

وعليه فإن درس التربية الرياضية في المدارس هو درس حيوي ومهم في المراحل المختلفة لما له من دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ وبهذا الخصوص يذكر

(بسطويس والسامرائي ، ١٩٨٤) " إن من أهم أغراض درس التربية الرياضية تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة "

(بسطويس والسامرائي ، ١٩٨٤ ، ٧٣) .

كما تظهر نتائج الجدول رقم (٦) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي .. وترجع الباحثة السبب في هذا التفوق إلى الأثر الذي أحدثته استخدام الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية إذ إن مصاحبة الموسيقى للتمرينات البدنية يحسن الأداء ويثير الدافعية ويجعل هناك انسجاماً بين الحركة والموسيقى .. وليس هناك من ينكر ما للموسيقى من تأثير واضح محبب للنفس. يظهر جلياً واضحاً عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم في حركات لا شعورية تتفق مع الإيقاع الموسيقي. ويقول بنهوفن " إن الموسيقى هي الحلقة التي تربط الروح بالحس " ويقول هولست : " إن الموسيقى هي الجمال المسموع " . وكلا القولين تعبير فلسفي فيه شعر وخيال . أما الوصف العلمي للموسيقى فهو كما يقول ماكنوسون : " بان الموسيقى عبارة عن نذبذبات منتظمة في أزمنة موقوتة بصورة تستسيغها المشاعر وتلتذ بها عن طريق الاستمتاع" . (حنتوش وآخران ، ١٩٨٥ ، ٣٩٣) .

وعليه فإن مصاحبة الموسيقى لأداء أفراد المجموعة التجريبية في الجزء الإعدادي من الدرس ترك أثراً إيجابياً واضحاً في مستوى عناصر اللياقة البدنية التي تم قياسها بالاختبارات البدنية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة إذ إن هذه المصاحبة كانت دافعاً نحو تكرار الأداء للتمرين فضلاً عن الحالة النفسية الإيجابية لأفراد المجموعة والتي تمثلت بالشعور بالمرح والسرور. كذلك ساعدت على الإحساس بالحركة المؤداة. كما عملت على زيادة النشاط وعدم الإحساس بالتعب لدى أفراد المجموعة .

وبهذا الخصوص يذكر (محجوب وكاظم ، ١٩٩١) " إن المصاحبة الموسيقية تعمل كحافز ودافع لتكرار الأداء. وتعمل على تحسين الأداء الحركي من حيث زمان وديناميكية الحركة. وتساعد في سرعة اكتساب الإحساس بالحركة كما تعمل على تأخر ظهور التعب العصبي العضلي . (محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٦٤)

٤-٢-٢ مناقشة نتائج مستوى الأداء المهاري

في ضوء ما ظهر من نتائج في الجدولين المرقمين (٨،٧) يتبين لنا إن مستوى الأداء المهاري لأفراد مجموعتي البحث قد تحسن في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي .. وترجع

الباحثة السبب في ذلك إلى التحسن في عناصر اللياقة البدنية الناتج عن ممارسة الرياضة من خلال دروس التربية الرياضية من أفراد عينة البحث، ولما كان مستوى الأداء المهاري يتأثر كثيراً بمستوى عناصر اللياقة البدنية نجد إن مستوى الأداء المهاري قد تحسن تبعاً لتحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية . " إن الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري " . (علاوي ، ١٩٨٢ ، ٢٨٢)

هذا فضلاً عن الأثر الايجابي للجزء الرئيس من درس التربية الرياضية بقسميه (التعليمي والتطبيقي) والذي تضمن تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستك والتي كانت تشكل السلسلة الحركية التي بموجبها تم قياس مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث. إذ إن احد أهم أهداف درس التربية الرياضية هو تعليم المهارات الحركية وتذكر (فرج ، ١٩٩٨) إن الغرض الذي يسعى درس التربية الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية المهارات والقدرات الحركية " (فرج ، ١٩٩٨ ، ١٢)

ويضيف (عزمي، ١٩٩٦) " إن الجزء الرئيسي هو النواة التي يبنى عليها الدرس كله وهو صلب الخطة العامة ويتحقق فيه الهدف التعليمي لان فيه يتم تعلم مهارة جديدة ويقوم المدرس بشرح المهارة الجديدة لفظياً لتوضيح أهميتها ثم نموذج يقوم به المدرس أو يختار من يعرضه وبإشرافه ومن ثم تقوم الطالبات بتطبيق هذه المهارة " (عزمي، ١٩٩٦ ، ١٠٦ - ١٠٧)

أما فيما يخص نتائج الجدول رقم (٩) والتي أظهرت تفوق المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي. فتعزو الباحثة سبب ذلك إلى اثر استخدام الموسيقى التي صاحبت الجزء الإعدادي من درس التربية للرياضية الذي نفذته أفراد المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية لديهن قياساً بأفراد المجموعة الضابطة وعليه تحسن مستوى الأداء المهاري وذلك للعلاقة الايجابية الوثيقة بين مستوى الأداء وعناصر اللياقة البدنية ... " إذ إن الموسيقى تشكل وتنظم حركات اللاعبات بل تساعد على أداءها وهذا يجعلها تعيش الحركة وتدرکها وتحسها من البداية حتى النهاية وتحسن قدراتها على التعبير الحركي والوصول لمستوى التحكم في الأداء الحركي ."

(محجوب وكاظم ، ١٩٩١ ، ٣٧٢)

وعليه فان استخدام الموسيقى في درس التربية الرياضية ولاسيما مع الجزء الإعدادي يزيد من رغبة الطالبة نحو الدرس وتتشوق له أكثر. كما يزيد من الانتباه والتركز فيؤدي إلى تحسين الأداء. " إذ تحفز الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية الجانب العاطفي وتخلق حالة الانسجام بين

الحركة والإيقاع فتخلق انسيابية عالية في أداء أجزاء الحركة والانتقال من جزء لآخر والربط بينهم " (النعيمي وحسين ، ١٩٩١ ، ٢٦٠)

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم من نتائج استنتجت الباحثة ما يأتي :

- ١- لاستخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية أثراً ايجابياً في بعض المتغيرات البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة .
- ٢- لاستخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية أثراً ايجابياً في بعض المتغيرات مهارية على بساط الحركات الأرضية لطالبات المرحلة المتوسطة .

٢-٥ التوصيات

بناءً على ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بما يأتي :

- ١- العمل على إدخال الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في المدارس وبمراحلها المختلفة ولاسيما مدارس البنات .
- ٢- استخدام الموسيقى المصاحبة لدروس التربية الرياضية في المدارس وفي أثناء تعليم مهارات رياضية أخرى .
- ٣-حث الطالبات على المشاركة في اختبار الموسيقى المصاحبة بأنفسهن وذلك لزيادة الدافعية لديهن والمشاركة في تخطيط الدرس .

المصادر

- ١- أبو الحب، ضياء الدين، (١٩٧٠)، الموسيقى وعلم النفس، مطبعة التضامن، بغداد.
- ٢- أبو علام، رضا محمود، (٢٠٠٤)، المدخل إلى البحث العلمي، عمان، الأردن .
- ٣- بسطويس، بسطويس أحمد والسامرائي، عباس احمد صالح. (١٩٨٤)، طرق التدريس في التربية الرياضية، مديرية مطبعة جامعة الموصل، الموصل.
- ٤- بطرس، نوال ككو، (١٩٩٨)، اثر استخدام الموسيقى المصاحبة لدرس التربية الرياضية في الإدراك الحس حركي ومفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. الموصل.
- ٥- بلوم، بنيامين وآخرون، (١٩٨٣)، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهين، القاهرة .
- ٦- حنتوش، معيوف ذنون، وسعودي، عامر محمد، (١٩٨٨)، المدخل في الحركات الأساس للجماهير الرجال، مطابع جامعة الموصل. الموصل .
- ٧- حنتوش، معيوف ذنون وآخرون، (١٩٨٥)، المبادئ الفنية والتعليمية للجماهير والتمارين البدنية، مطابع جامعة الموصل .
- ٨- خليفة، نبيلة وأخريات، (١٩٧١)، الأسس العلمية والفنية للجماهير والتمارين، دار الفكر، القاهرة.
- ٩- داود، خالد محمود الياس، زكي عبد، (١٩٩٠)، الطرق الإحصائية للأبحاث الزراعية، مطابع التعليم العالي الموصل، الموصل .
- ١٠- زهران، ليلى، (١٩٨٢)، الأسس العلمية والعملية للتمارين وللتدريبات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١١- سعد، ناهد محمود وفهيم، نيلي رمزي، (٢٠٠٤)، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- سمير، وجدي احمد و آخرون، (١٩٩٠)، العروض والتمارين واللياقة البدنية، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان، الطبعة الأولى، الجماهيرية العربية الليبية.
- ١٣- طه، قتيبة زكي وسعودي، عامر محمد، (١٩٩١)، تأثير الإيقاع الموسيقي على تنمية بعض الصفات البدنية للطالبات، منشور في جامعة الموصل.

- ١٤- عبد الجبار، قيس ويسطوسي، بسطوسي احمد، (١٩٨٧)، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي بغداد .
- ١٥- العبيدي، صائب عطية احمد، (١٩٨٩)، الجمناستك، بغداد.
- ١٦- عزمي، محمد سعيد، (١٩٩٦)، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الانتصار، الإسكندرية.
- ١٧- عكاشة، ثروت، (١٩٧٢)، موسوعة الموسيقى، فاجز، مطبعة مصر، القاهرة.
- ١٨- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين، (١٩٨٢)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٩- فرج، عنايات محمد احمد (١٩٩٨)، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٠- فرحات، ليلي السيد، (٢٠٠٥)، القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثالثة، الاردن.
- ٢١- محجوب، وجيه وكاظم، أسيا، (١٩٩١)، الحمباستك الحديث، الجمباستك الإيقاعي والرياضي، التمرينات الفنية الحديثة، مطبعة دار الحكمة، بغداد .
- ٢٢- محجوب، وجيه وكاظم، أسيا، (١٩٨٩)، الجمباستك الحديث (الجمباستك الرياضي الإيقاعي) ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد .
- ٢٣- النعيمي، عبد الستار جاسم وحسن، عائدة علي، (١٩٩١)، الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد .

الملحق رقم (١)

أسماء السادة المختصين الذين تمت الاستعانة بخبراتهم

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	أسم الخبير
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	بايوميكانيك	أ.د.	١. وديع ياسين التكريتي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	أ.د.	٢. ضياء قاسم الخياط
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	أ.د.	٣. ثيلا م يونس علاوي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	أ.م.د.	٤. إيثار عبد الكريم غزال
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	أ.م.د.	٥. مكي محمود حسين
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	أ.م.د.	٦. وليد وعد الله علي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	طرائق تدري	أ.م.د.	٧. طلال نجم عبد الله
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	أ.م.د.	٨. ليث محمد داود البنا
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	أ.م.د.	٩. أياد محمد شيت
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	طرائق تدريس	أ.م.د.	١٠. صفاء دنون الأمام
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	قياس وتقويم	أ.م.د.	١١. غيداء سالم عزيز
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	علم تدريب الرياضي	م.د.	١٢. عبد الجبار عبد الرزاق
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	علم تدريب الرياضي	م.د.	١٣. مكي محمد عبد الجبار
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	علم تدريب الرياضي	م.د.	١٤. كسرى احمد فتحي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	تربية رياضية	م.م.	١٥. حيدر غازي اسماعيل

الملحق رقم (٢)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

م/ استبيان

حضرة السيد الخبير.....المحترم

تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم بـ(تأثير المصاحبة الموسيقية لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات في المرحلة المتوسطة).
ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصكم يرجى تفضلكم بتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية التي يمكن شمولها بالبحث علما ان هذه المهارات هي (الميزان الامامي ، الدرجة الامامية ، الوقوف على الراس ، الدرجة الخلفية ، الغطس) .
علما ان هذا البحث يجرى على عينة من طالبات الصف الثاني المتوسط مع الامتنان العميق ووافر الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

الاختصاص :

اللقب العلمي:

الكلية:

الجامعة:

التوقيع:

الباحثة

ت	عناصر اللياقة البدنية	يصلح	لايصلح
اولاً:	القوة		
١	القوة القصوى		
٢	القوة الانفجارية		
٣	القوة المميزة بالسرعة		
٤	مطاولة القوة		
ثانياً:	السرعة		
١	السرعة الانتقالية		
٢	السرعة الحركية		
ثالثاً	المرونة		
رابعاً	الرشاقة		
خامساً	التوازن		
سادساً	التوافق		
			اية اضافة اخرى

الملحق (٣)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

م / استبيان

حضرة السيد الخبير.....المحترم

تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم بـ(تاثير المصاحبة الموسيقية لدروس التربية الرياضية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات في المرحلة المتوسطة).
ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصكم يرجى تفضلكم بتحديد اهم الاختبارات البدنية التي تقيس بعض المتغيرات البدنية المذكورة ازاء كل منها علما ان المهارات الحركية المشمولة بالبحث هي (الميزان الامامي ، الدرجة الامامية ، الوقوف على الراس ، الدرجة الخلفية ، الغطس) .

ويجرى هذا البحث على عينة من طالبات الصف الثاني المتوسط .

مع الامتنان العميق ووافر الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

الاختصاص :

اللقب العلمي:

الكلية:

الجامعة:

التوقيع:

الباحثة

عناصر اللياقة البدنية	اجزاء الجسم	الاختبارات المرشحة	وحدات القياس	يصلح	لايصلح	أي اضافة اخرى	
القوة المميزة بالسرعة	الرجلين	١- اختبار ثني ومد الركبتين لمدة (١٠ ثا)	زمن				
		٢- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة ٣٠م	زمن				
		٣- من وضع ثني الركبتين كاملا الوثب للامام اقصى مسافة لمدة (١٠) ثا	زمن				
	الذراعين	١- من وضع الاستناد الامامي على الارض ثني ومد الذراعين اقصى عدد لمدة (١٠) ثا	زمن				
		٢- من وضع التعلق ثني ومد الذراعين السحب على العقلة اقصى عدد لمدة (١٠) ثا	زمن				
		٣- من وضع التعلق على السلام الظهر مواجه سحب الرجلين الى الصدر اقصى عدد لمدة (١٠) ثا	زمن				
السرعة الانتقالية	١- جري (٢٠م) من البدء العالي	زمن					
	٢- جري (٣٠م) من البدء العالي	زمن					
المرونة	مرونة الجذع	١- اختبار ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف على الصندوق المدور اقصى درجة	درجة				
		٢- اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل	درجة				
		٣- اختبار كوبري من وضع الجلوس الطويل واليدين ممدوة الى الخلف اقل مسافة للكتف مع الارض	مسافة/سم				
الرشاقة		١- اختبار الجري المتعرج (8)	زمن				
		٢- اختبار الجري المكوكي	زمن				
التوازن	الثابت	١- الوقوف بمشط القدم على مكعب	زمن				
		٢- اختبار وقوف اللقلق	زمن				