

**أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية  
لطلابات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية**

The effect of rhythmic music on learning Gymnastics skills for female P.E. majors at  
An-Najah National University

**عماد صالح عبد الحق**

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

بريد الكتروني: [prof-imad@yahoo.com](mailto:prof-imad@yahoo.com)

تاريخ التسليم: (٩/٢/٢٠٠٢)، تاريخ القبول: (٩/٢/٢٠٠٣)

**ملخص**

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها عشرون طالبة من طلبة السنة الأولى والثانية، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين، حيث قامت إحداهما بتعلم المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية بصاحبة الإيقاع الموسيقي، بينما قامت المجموعة الثانية بتعلم المهارات الأساسية بالطريقة التقليدية المتعارف عليها في الكلية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكلا المجموعتين في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية، فيما أظهرت المجموعة التجريبية والتي استخدمت الإيقاع الموسيقي كصاحب للأداء المهاري تقدماً وفاعلاً أكبر ويوصي الباحث باستخدام الإيقاع الموسيقي عند تعليم مهارات الجمباز.

**Abstract**

The purpose of this study was to investigate the effect of Rhythmic music on learning Gymnastics floor exercise for female physical education majors at An-Najah National University. To active that, the study conducted on (20) female students, (10) has experimental group, and (10) as Control group Independent T-test conducted for data analysis, and the results revealed that there is a significant difference at ( $\alpha = 0.05$ ) in skill level between experimental and control groups in favor of experimental group. The researcher recommended to use Rhythmic music for learning Gymnastics skills.

### المقدمة ومشكلة البحث

إن الإيقاع أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وتسهيل شرحها، وهذا ما أشارت إليه دراسة جودة (١٩٩٠) نفلاً عن كورت مانيل من أنه عند تعلم حركة جديدة نجد أن معرفة وتعلم إيقاعها له دور رئيس في تعلمها والمهم هو نقل إيقاع الحركة ككل، وهذا ما أشار إليه ساوندرد أموس (Southard, Amos, 1996) في بيان أهمية الإيقاع في الأداء المهاري. وكذلك ساوندرد وآخرون (Southard, 1986) في إشارتهم أن للإيقاع أهمية كبيرة خلال الأداء الحركي.

ويبين سملينسكي (Smalensky, 1995) على أن التوقيت الصحيح وتنابع الإيقاع في أداء المهارة له دور كبير في دقة وضبط الأداء في الحركة، ويساعد اللاعب على القيام بالحركات والإحساس بكل حركة.

ويعتبر الإيقاع الحركي أحد الرياضيات الأساسية لبقية أنواع الألعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي التوازن ويتم تغيير وضع الجسم ما بين الثنبي والمد والتکور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء، كما أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية الجمالية، فهو يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونته ورشاقتها، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة، عبد الحق (١٩٩٨).

ولرياضة الإيقاع الحركي خصوصية جمالية حيث تقييد ممارستها من الإناث بزيادة الإحساس بالجمال والتذوق السليم والشعور الرقيق وذلك لمصاحبة الموسيقى جميع تمارينه.

وتحتاج الحركات الأرضية في الجمباز إلى توافق عضلي عصبي، وتحكم في أعضاء الجسم وقوه العضلات والإحساس بالتوقيت وذلك لابد من زيادة الاهتمام بالإيقاع الموسيقي للحصول على حركات انسانية رشيقه وجميلة لأن مجرد الإحساس بالإيقاع يعطي اللاعب راحة النفس ويعزز الجهاز العصبي من التوتر ويزيد من مقدرة اللاعب للوصول إلى الهدف بطريقة سريعة وبأسلوب سلس يساعد على تأخير ظهور التعب، لا بوتن (Laboten, 1996).

ولعدم معرفة أهمية الإيقاع الموسيقي في الوسط العربي والمحلّي بشكل خاص بالنسبة للمدرب والمدرس واللاعب، أجريت هذه الدراسة لمعرفة أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية لطلابات التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية.

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع والأبحاث التي تناولت موضوع الإيقاع الحركي والموسيقي والجمناستك ومن خلال تدريس هذه المواد في الجامعة تبين للباحث أنه يوجد نقص في مثل هذه الدراسات على المستوى العربي بشكل عام والمستوى الفلسطيني بشكل خاص، ولذلك توصل الباحث إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة لمعرفة أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم مهارات الجمناستك والحركات الأرضية لدى طلابات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

### هدف الدراسة

سعت الدراسة للتعرف على أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات لبساط الحركات الأرضية لطلابات التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية.

### فرضية الدراسة

سعت الدراسة إلى فحص الفرضية التالية:

هناك فروق جوهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات ومستوى الأداء المصاحب للإيقاع الموسيقي لصالح المجموعة التجريبية.

### الدراسات السابقة المشابهة

في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة تم حصرها بالدراسات التالية:

في دراسة خصاونة (١٩٩٨) التي هدفت إلى التعرف على أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمباز البنات، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلابات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك وأسفرت نتائج الدراسة أن الإيقاع الحركي أثر إيجابياً على تعلم الحركات

الأرضية، وبناءً على النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بإجراء مزيداً من البحوث المشابهة على باقي أجهزة الجمباز (الذكور والإناث).

وفي دراسة طاهر (١٩٩١) التي هدفت إلى التعرف على أهمية الموسيقى في تسهيل عملية الشعور بالإيقاع الحركي، وإلى معرفة أثر الإيقاع الحركي كوسيلة لإضاح سمعية على المستوى المهاري لحركتي المرحمة والمقص الأمامي على حسان الحلق، أجريت الدراسة على عينة من طلاب السنة الثانية من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتم تطبيق برنامج تدريبي لمدة (١٢) أسبوعاً على المجموعة التجريبية وأشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام المصاحبة الموسيقية للخطوات التعليمية على حسان الحلق تعطي نتائج أفضل في تعليم المهارتين.

وفي دراسة حسنين (١٩٩١) التي هدفت إلى التعرف على أثر الإيقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للألعاب الجمباز على حسان القفز بجمهورية مصر العربية حيث أجريت الدراسة على لاعبات الفريق القومي للجمباز بمصر، واستخدمت الباحثة برنامج تجاري لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤٨) ساعة تدريبية بحيث يشمل تدريبات استخدام الإيقاع لتنمية الإحساس الإيقاعي لدى اللاعبات لتقنين خطوات الاقتراب على جهاز حسان القفز وشمل البرنامج تمرينات بنائية عامة وخاصة تحتوي على عناصر إيقاعية متنوعة تهدف إلى تحسين الأداء الإيقاعي لخطوات الاقتراب وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الإيقاعي يؤدي إلى زيادة سرعة الاقتراب وارتفاع مستوى الأداء الفني ويبعد اللاعبات عن أخطاء الاقتراب الشائعة.

وفي دراسة العازمي (١٩٩٠) يهدف إلى التعرف على أثر التدريب بالأسلوب الإيقاعي على التركيز الزمني ومستوى الأداء الفني للقفز فتحاً على جهاز حسان القفز، حيث بلغت عينة الدراسة ٤٠ لاعباً من ناشئي الجمباز وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للأسلوب المتبعة بصاحبة الإيقاع على المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للقفز فتحاً على جهاز حسان القفز.

وفي دراسة الشماخ (١٩٩٠) والتي هدفت إلى معرفة تأثير استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة للارتفاع بمستوى الأداء المهاري (الเทคนيك) والرقمي بمسابقة رمي الرمح، أجريت الدراسة على ٦٠ طالبة من طالبات السنة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة كل منها ٣٠ طالبة حيث تم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام

الإيقاع الحركي، وتم التدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة بالكلية، وقد أظهرت النتائج إلى أن استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة في تعليم مسابقة رمي الرمح يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والرقمي (الเทคนيكي، المسافة).

وفي دراسة جودة (١٩٩٠) والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج مقترن باستخدام الإيقاع الحركي على مستوى أداء كل من الضربة الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة بهما، و إلى تأثير البرنامج المقترن على مستوى الأداء المهاري لكل من الضربة الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة بهما، حيث أجريت الدراسة على ١٠٠ طالبة من طالبات السنة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة كل منها ٥٠ طالبة حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج مقترن باستخدام الإيقاع الحركي حيث أظهرت النتائج أن استخدام الإيقاع الحركي أثناء تعليم المهارات الحركية المركبة له أثر إيجابي على فاعلية عملية التعلم وكذلك وضع تدريبات الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بصفة عامة ومهاراتي الضربة الساحقة وحائط الصد بصفة خاصة بطريقة يمكن استخدام الإيقاع فيها لما لذلك من أثر فعال على تنمية هذه الصفات.

وفي دراسة سرور (١٩٩٠) والتي هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة في تعلم بعض مهارات كرة السلة على ٦٠ طالبة من طالبات الفرقه الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة وبلغ عدد كل منها ٢٥ طالبة حيث كان التدريس للمجموعة التجريبية بالأسلوب الحركي الإيقاعي المقترن وتم التدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام الإيقاع الحركي لتعليم مهارات كرة السلة يؤدي إلى تقدم في مستوى الأداء وكذلك للإيقاع تأثير دال إحصائياً على تعلم المهارات.

وفي الدراسة التي قام بها دان ساوثارد (Dan Sauthard & eatal, 1996) والتي هدفت إلى تحديد إذا كان سلوك ما قبل الأداء يوضح تجانس الإيقاع خلال الأنشطة المختلفة، والى ماهية العلاقة بين الاستعداد الروتيني لما قبل الأداء والأداء الناجح، وقد شملت عينة الدراسة على ٧ متظعين ذكور قام كل لاعب منهم برمي (الجولف، الرمية الحرة في كرة السلة، ضربة الإرسال في التنس الأرضي) وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة بين الزمن النسبي والأداء الناجح، و إلى وجود فروق في الزمن النسبي للمهارات المختلفة ونجاح الأداء الناتج عن الإيقاع الذاتي الذي يرسخ الأداء الدوري مما يعزز نجاح الأداء.

أما في الدراسة التي قام بها كل من دان ساوثارد واندرو ميركيل (Dan Sauthard, Andrwe Mircale, 1993) والتي هدفت لتحديد أهمية التوقف خلال الأداء الذاتي للوصول إلى أحسن أداء، على عينة بلغت ٨ لاعبين من المنتخب الجامعي في كرة السلة حيث قام كل لاعب بأداء ١٥ رمية في أربع حالات مختلفة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التوقف النسب للحركة (الإيقاع في أداء الحركة) يساعد على أداء الرمية بنجاح من التوقف المطلق للرمية الحرة وكلما كان اللاعب مسيطرًا على أدائه بتغير الظروف كلما كان ناجحه في أداء الرمية أكثر.

وفي الدراسة التي قامت بها خطابي (١٩٩٣) التي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الإيقاع الموسيقي كوسيلة مساعدة على تعلم ورفع مستوى الأداء المهاري لكل من الضربة الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة بهما، حيث أجريت الدراسة على ٤٨ طالبة من طالبات الفرقة الثانية، الثانوية التجارية بمدرسة الإيمان الخاصة، قسمن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج مقترن باستخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم مهاراتي الضربة الساحقة وحائط الصد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية الخاصة بها.

### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة

استخدام الباحث المنهج التجريبي نظرًا لملائمة طبيعة هذه الدراسة بالاستعانة بطريقة المجموعات المتكافئة وعلى طريق القياس القبلي والبعدي.

#### مجتمع وعينة الدراسة

لقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العدمية من طالبات التربية الرياضية للمرحلتين الأولى والثانية بجامعة النجاح الوطنية للعام ٢٠٠١/٢٠٠٠ والبالغ عددهن (٤٤) طالبة، حيث اشتملت العينة على عشرون (٢٠) طالبة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، كما أن طريقي التدريب قد تمت بشكل عددي حيث أن المجموعة الأولى والتي أنهت مساق الإيقاع الحركي طبق عليها تعلم الأداء المهاري للحركات الأساسية بصاحبة الموسيقى، بينما المجموعة الأخرى

واللاتي لم يدرسن الإيقاع الحركي طبق عليهن البرنامج المتعارف عليه في الكلية والجدول (١) يبين توظيف أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات العمر، الطول، الوزن.

جدول (١): عينة الدراسة حسب متغيرات العمر، الطول، الوزن، (ن = ٢٠)

المجموعة الضابطة (١٠)		المجموعة التجريبية (١٠)		المتغيرات
م	ع	م	ع	
٠.٧٨	١٨.٨٠	١.١٣	١٨.٨٠	العمر (سنة)
٤.٤٢	١.٦٠	٤.٩٧	١.٥٩	الطول (سم)
٤.٣٥	٥٧.٦٠	٧.٢١	٥٧.٠٠	الوزن (كغم)

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢): تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

مستوى الدلالة	T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		(ن = ١٠)	(ن = ١٠)	م	ع	
١.٠٠٠	صفر	٠.٧٨	١٨.٨٠	١.١٣	١٨.٨٠	العمر (سنة)
٠.٦٧٢	٠.٤٣	٤.٤٢	١.٦٠	٤.٩٧	١.٥٩	الطول (سم)
٠.٨٢٤	٠.٢٢	٤.٣٥	٥٧.٦٠	٧.٢١	٥٧.٠٠	الوزن (كغم)

ات الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.005$

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة.

#### الأدوات والأجهزة المستعملة في الدراسة

- صالة الجمباز/ قسم التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- مسجل وأشرطة مسجل عليها موسيقى.
- ميزان لقياس الوزن بالكيلوغرام.
- جهاز الرستاميت لقياس الطول.

- ساعة توقيت .
- فرشات جمناستك للحركات الأرضية.
- سلام الجمناستك في الصالة.

### البرنامج المستعمل في عملية التعليم

قام الباحث بوضع مفردات البرنامج التعليمي بالاعتماد على المراجع العلمية الأجنبية مثل (Shmidt & etal, 1992)، (Laboten, 1996)، (Smalencky, 1995)، (Siegal 1990)، شحادة (1992)، ثم قام بعرض البرنامج التعليمي على خبراء في مجال التدريس والتدريب والتمرينات للأخذ برأيهم الإضافية أو التعديل أو الإلغاء، وبناء على آراء الخبراء تم التعديل في البرنامج حتى أصبح في صورته النهائية واشتمل على ١٢ لقاء:

#### الأسبوع الأول

- اللقاء الأول والثاني: إعداد عام على التركيز على حركات الجمناستك الأساسية.
- اللقاء الثالث: إعداد خاص للجمناستك .

#### الأسبوع الثاني

- اللقاء الرابع والخامس: تعليم مهارة الميزان الأمامي والتوازن مع الإيقاع الموسيقي.
- اللقاء السادس: تعليم مهارة الدرجة الأمامية ومهارة الوقوف على اليدين مع الإيقاع الموسيقي.

#### الأسبوع الثالث

- اللقاء السابع: مراجعة المهارات التي تم تعلمها على شكل جملة خفيفة مع الإيقاع .
- اللقاء الثامن والتاسع: تعليم مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية والعجلة العربية مع الإيقاع الموسيقي .

\* أسماء الخبراء في مجال التدريس والتدريب: د. عبد الناصر القدوسي، د. وليد خنفر، د. صبحي نمر، د. بدر رفعت، أ. بيرينا عبد الحق.

#### الأسبوع الرابع

- اللقاء العاشر والحادي عشر: مراجعة المهارات السابقة على شكل جملة متصلة مع الإيقاع الموسيقي.
- اللقاء الثاني عشر: فحص الطالبات على شكل مسابقة مع مصاحبة الموسيقى على شكل جملة رياضية.

وقد تم إعطاء الطالبات في المجموعة الضابطة نفس عدد اللقاءات ولكن بالطريقة التقليدية دون مصاحبة الإيقاع الموسيقي.

#### التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة

##### الإيقاع

هو تقسيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منتظماً، وهو تسييق النسب بشكل منظم بين المسافة والمسافة، (خطاب، ١٩٩٢).

##### الإيقاع الموسيقي

تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منظماً ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الإيقاع على هيئة مسافات محددة(العبد، ١٩٨٦).

##### الإيقاع الحركي

التقسيم الديناميكي الزمني المكافئ للحركة(خطاب، ١٩٩٢).

##### تقييم الأداء المهاري

قيم الأداء المهاري بالتحكيم عن طريق لجنة المحكمين المكونة من خمسة محكمين (حكم فصل وأربعة محكمين) كما ينص القانون الدولي للجمناستك، تم اختيارهم من ذوي الخبرة في مجال التحكيم في فعاليات الجمباز حيث تحسب الدرجة من ٠٠٠٣.

### محددات الدراسة

قام الباحث بإجراء القياسات الجسمية المختارة والمستوى المهاري للحركات الأساسية للمجموعتين وتطبيق البرنامج للإيقاع الموسيقي المصاحب للأداء المهاري في صالة الجمانتك بكلية التربية الرياضية لجامعة النجاح الوطنية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ٢٠٠١/١٠/٢٠ - ٢٠٠١/١١/٢٠.

### عرض النتائج ومناقشتها

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض حركات الجمانتك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وتم تحديد الحركات الأرضية التي اشتمل عليها البرنامج التعليمي وهي: (الميزان الأمامي، الدراجة الأمامية، الوقوف على اليدين والجلة العربية مع ربع لفة).

من أجل دراسة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لدلاله الفروق بين المجموعتين على القياس البعدى على المهارات قيد الدراسة، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" المحسوبة على القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى على الحركات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

الرقم	الحركات والمهارات	التجريبية (ن = ١٠)	المجموعة			الدلة	مستوى الدلة	قسمة "ت"	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)
			م	ع	م				
١.	الميزان الأمامي.	٨.٨	٠.٣١	٧.٧١	٠.٣٦	٧.٢٩	*٠٠٠٠١		
٢.	الدراجة الأمامية.	٨.٦	٠.١٧	٧.٥٨	٠.٢٢	١١.٨٥	*٠٠٠٠١		
٣.	الوقوف على اليدين.	٨.٧	٠.٢٧	٧.٢٣	٠.٦٢	٧.٠٣	*٠٠٠٠١		

*٠٠٠٠١	٦٠٢	٠٠٦٠	٧٠٤٠	٠٠٢٧	٨٠٦	٤. العجلة العربية (مع ربع لفة)
--------	-----	------	------	------	-----	-----------------------------------

ت" الجدولية عند مستوى ( $\alpha = 0.005$ ) = ١.٩٦

يتضح من نتائج الجدول (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى المهاري لحركات الجمناستيك الأرضية قد بلغت (٧.٢٩، ١١.٨٥، ٧.١٣، ٦.٠٢) على التوالي وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.005$ )، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لحركات الأساسية لبساط الحركات الأرضية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. والأشكال في الملحق رقم (١) تبين ذلك.

ويرى الباحث أن استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعلم الحركات الأرضية المختارة كان له أثر إيجابي، حيث أنه ساعد على توضيح الحركة وسهولة تطبيقها، وكذلك إلى سرعة إدراك الطالبات للمهارة، وبالتالي إلى الإحساس بالتوقيت الصحيح مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء للمهارات المختارة لدى طالبات المجموعة التجريبية حيث يوضح الجدول (٣) أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية بشكل واضح إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه خصاونة (١٩٩٨) وكذلك مع دراسات كل من شميدت وآخرون (Shamidt & etal, 1992) وجودة (١٩٩٠)، والشماخ (١٩٩٠) على أهمية استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات.

كذلك يرى الباحث أن طبيعة رياضة الجمناستيك عامة والحركات الأرضية خاصة تحتاج إلى أن يكون لها إيقاع خاص وخصوصية في الأداء تختلف عن باقي الألعاب الأخرى وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه دراسات كل من العزب (١٩٩٣)، شحادة (١٩٩٢)، بالإضافة إلى أن ممارسة الحركات الأرضية مع الإيقاع الموسيقي يساعد الطالبة ويمكنها من الإحساس بالتوقيت الصحيح للأداء ومن خلال التبادل الإيقاعي للشد والارتخاء يخفف من العبء على الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي إلى تأخير التعب عند الطالبات وهذا ما أكدته دراسات كل من حسين (١٩٩١)، جودة (١٩٩٠)، طاهر (١٩٩١).

ويرى الباحث أن السبب أيضاً قد يعود إلى أن أفراد عينة الدراسة من الطالبات المبتدئات في ممارسة رياضة الجمناستيك وإمكانية التحسن هنا تكون بدرجة كبيرة، حيث تشير كاتش ومرك اردل

(Kathch & Mc Ardle, 1988) أنه من العوامل المحددة لإمكانية التحسن في مجال التدريب والتعليم الحركي في المجال الرياضي المستوى الذي يبدأ منه الشخص.

### الاستنتاجات

من خلال هذه الدراسة يستنتج الباحث:

١. ان التدريب المهاري المصاحب للإيقاع الموسيقي كان له أثر إيجابي في تعلم وتحسين مستوى الأداء للحركات الأساسية في الجمناستك .
٢. إن مصاحبة الإيقاع الموسيقي للأداء المهاري أعطى نتائج أفضل من التدريب الميداني فقط في رفع وتحسين مستوى الأداء على الحركات الأساسية لبساط الحركات الأرضية.

### الوصيات

في ضوء نتائج الدراسة والتي أثبتت أن استخدام الإيقاع الموسيقي كان له أثر إيجابي في تعلم بعض مهارات الجمناستك يوصي الباحث بالوصيات الآتية:

١. ضرورة استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعليم مهارات الجمناستك (الحركات الأرضية).
٢. استخدام الإيقاع الموسيقي في تعلم مهارات الجمناستك على الأجهزة الأخرى.
٣. إجراء دراسات وبحوث أخرى ومعرفة أثر الإيقاع الموسيقي في تعلم المهارات المختلفة على الأجهزة الأخرى وفي أنواع رياضة أخرى.

### المراجع

- (١) جودة، منى محمد، تأثير "برنامج مقترن باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى المهاري لكل من الضربة الساحقة وحاطن الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة"، علوم وفنون الرياضة، (١٢)، (١٩٩٠)، ٣٢٥-٣٢٥ . ٢٤٦
- (٢) حسنين، هدايات أحمد محمد، "أثر الإيقاع على تقوين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الأداء الحركي للألعاب الجمباز على حسان القفز" ، جمهورية مصر العربية، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، للدكتور ريسان خريبيط، جامعة بغداد، (١٩٩١)، ٧٥٨-٧٦١ .

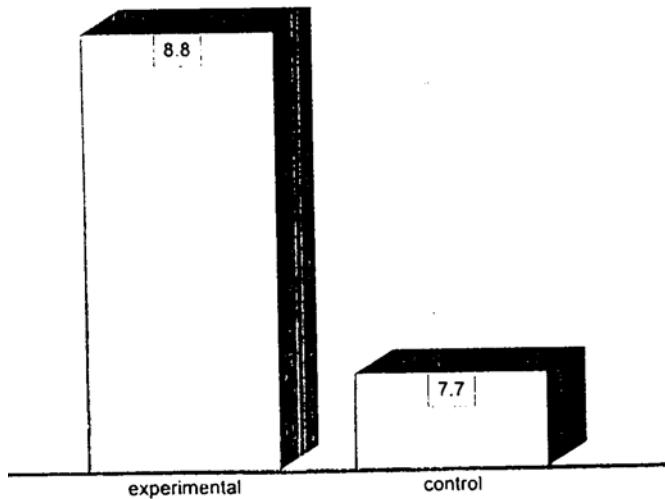
- (٣) خطاب، عطيات، "التمرينات للبنات"، دار المعارف، القاهرة، طبعة ٧، (١٩٩٢).
- (٤) خطابي، عفاف محمد، "تأثير استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم وتحسين المستوى المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة"، علوم وفنون الرياضة، (١٥)، (١)، (١٩٩٣)، ٢٦١-٢٧٣.
- (٥) خصاونة، "أثر الإيقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الأرضية في جمباز البنات"، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، (١٩٩٨).
- (٦) سرور، كريمان عبد المنعم، "أثر الإيقاع الحركي على أداء بعض مهارات كرة السلة"، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية، جامعة البصرة، (١٩٩٠)، ٢٣٧-٢٣٨.
- (٧) سعيد، سيجال، "تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية بمصاحبة الموسيقى على النمو الحركي لطفل ما قبل المدرسة"، علوم وفنون الرياضة، (١٢)، (١)، (١٩٩٠)، ١٤٢-١٥٧.
- (٨) العزاوي، علي عيد، "تأثير التدريب بالأسلوب الإيقاعي على التركيب الزمني والأداء الفني، الفني للقفز فتحاً على جهاز حسان القفز"، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية، للدكتور ريسان طربيط، جامعة بغداد، (١٩٩٠)، ٤٥٨-٤٥٩.
- (٩) عبد الحق، عماد، "الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء ناشئي الجمباز"، مجلة النجاح للأبحاث- ب (العلوم الإنسانية)، (٣)، (١)، (١٩٩٩)، ٦١-٩٠.
- (١٠) الشماع، إكرام محمد أنيس، "تأثير استخدام الإيقاع كوسيلة مساعدة للارتقاء بالمستوى الرقمي والأداء المهاري لمسابقة رمي الرمح"، علوم وفنون الرياضية، (٢)، (١)، (١٩٩٠)، ٢٣-٢٤.
- (١١) طاهر، طارق علي، "أثر استخدام وسائل الإيضاح السمعية للإيقاع الحركي على المستوى المهاري لبعض حركات حسان الحلق"، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية، الدكتور ريسان خربيط، بغداد، (١٩٩١)، ٦١-٦٣.
- (١٢) عباس، رابحة حسن، "التمرينات الفنية الحديثة للبنات"، جامعة بغداد، (١٩٩٠)، ٣١٧.
- (١٣) العبد، ثائرة عبد الرحمن، "التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها"، دار العارف الإسكندرية، (١٩٨٦).
- (١٤) العزب، فاطمة علي "التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق" مركز الدلتا للطباعة، (١٩٩٣).

#### المراجع الأجنبية

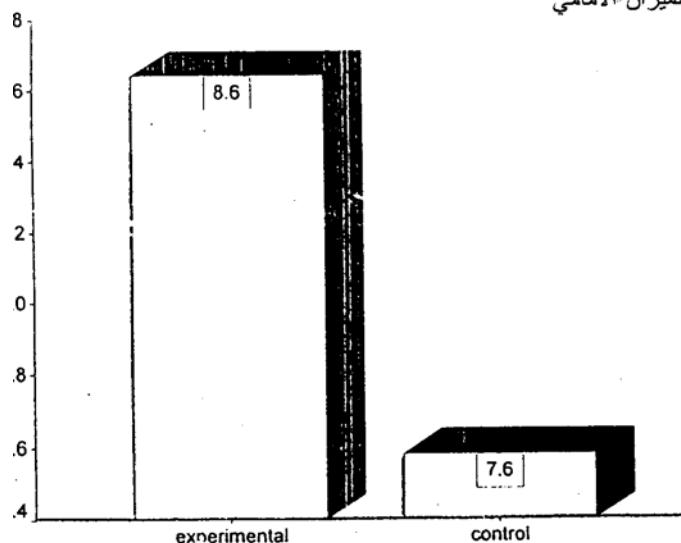
- 15) Shmidt, R.A, Treffener, p.J, Shaw, B.K. &Turvey, M.T, "Dynamical aspects of learning on interlimbi rhythmic movement pattern", *Journal of Motor Behavior*, **24(6)**, (1992), 67-84.

- 16) Southard, Dan and Andrew Mircale, “Rhythmicity ritual, and motor performance: a Study of free throw shooting in basketball” *Research Quarterly For Exercise and Sport*, **Vol. 64(3)**, (1993), 284-290.
- 17) Southrad, Dan, Amos, Blake, “Rhythmicity and preperformance ritual: stabilizing a flexible system”, *Research Quarterly for Exercise and sport*, **67(3)**, (1996), 288-296.
- 18) Smolensky V.M. Gymenastics for physical Education majors, *Physical Education and Culture*, Moscow, (1996).
- 19) Labotone A.A., “*Learning Sports Movement*, Esdarwvia”, (1996), 22.
- 20) Katch. W. & Mc Ardle, W. “*Nutrition Weight Control and Exercise*”, Wc. Brown publishers. Philadelphia, (1988).

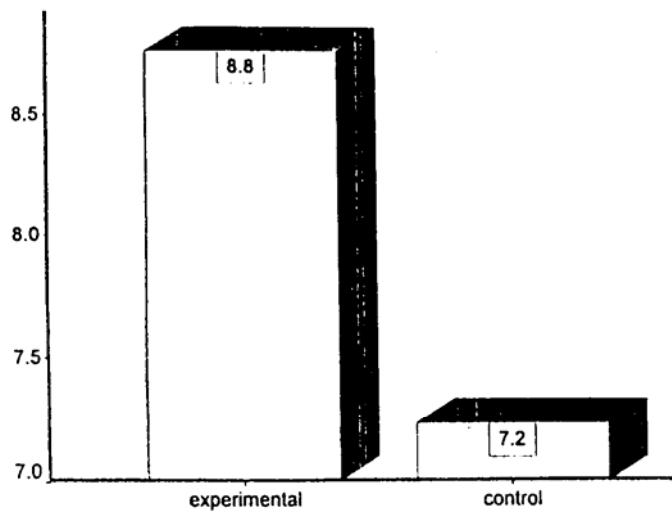
ملحق رقم (١)  
الأشكال (١، ٢، ٣، ٤)



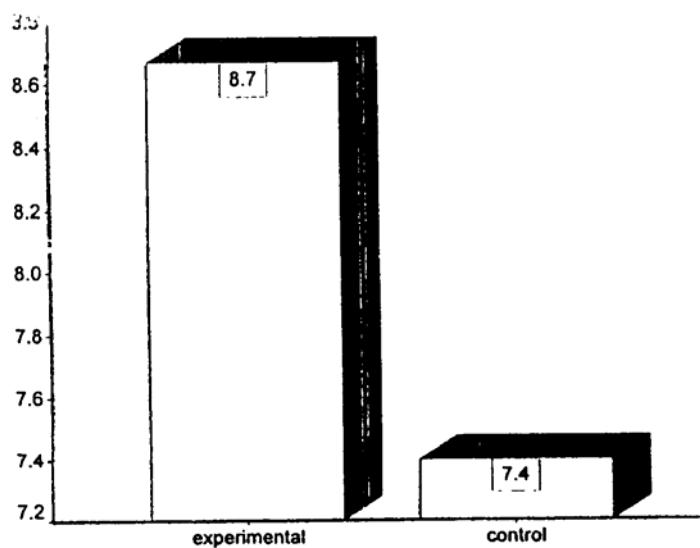
شكل (١) : الميزان الأمامي



شكل (٢) : الدرجة الأمامي



شكل (٣): الوقف على اليدين



شكل (٤): العجلة مع ربع لفة