

## تأثير برنامج مقترح لتدريبات الساكيو والمهارات الأساسية للبالية على مهارات التفكير الإيجابي وبعض الصفات البدنية للتييمات

أ.م.د/ رحاب مصطفى مبروك

أستاذ مساعد بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن تعزيز النمو البدني والعقلي للأطفال هو بالتأكيد أهم مساهمة للرياضة في مجال الطفولة، وقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بعلم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر التسعينات من القرن الماضي والذي يهتم بالجوانب الإيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك، وهذه الجوانب تُعد مصدرًا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد السوي على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من تحديد أهدافه وتعينه على مواجهة الصعاب.

والتفكير الإيجابي هو توقع السعادة والمتعة والنتائج الناجحة لكل فعل أو موقف وهو اتجاه عقلي يساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات والتركيز على جوانب النجاح في المشكلة بدلاً من التركيز على جوانب الفشل فيها (7:7).

وتشمل مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي للذات - مهارة التخيل - التوقع الإيجابي). مهارة الحديث الإيجابي مع الذات هي حوار إيجابي يجريه الطفل بينه وبين نفسه يظهر في أشكال معينة من السلوك مثل مواجهة المشكلات التي يتعرض لها بكفاءة والتواصل الناجح مع الآخرين والإصرار على المحاولة والثقة بالنفس معتمدًا في ذلك على تغيير مفهومه عن نفسه بدلاً من الاعتماد على الرسائل الإيجابية الموجهة من الخارج فإن الطفل يستطيع أن يردد قائلًا أنا شخص محبوب وألقى قبولاً من الآخرين.

مهارة التخيل هي قدرة الطفل على رسم صورة فعلية ثرية ومتنوعة عن أشخاص وأماكن تدعم محاولاته لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها بكفاءة، والتوافق الناجح مع الآخرين. مهارة التوقع الإيجابي: وهو الشعور بالمتابعة والتصميم والرغبة الصادقة في المحاولة والنجاح، وتوقعه الأفضل في حل المشكلات، والإنجاز بشكل إيجابي (17:10).

وفي السنوات الأخيرة ظهر العديد من الأشكال التدريبية التي تتميز بالتأثير الإيجابي على ممارستها سواء علي الناحية البدنية أو النفسية، ومن هذه الأشكال تدريبات الساكيو (S.A.Q) ومصطلح الساكيو مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة Speed، الرشاقة Agility، والسرعة الحركية Qickness وهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضيات سواء كانت جماعية أو فردية ويمكن ممارستها في جميع المراحل العمرية لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية

مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع إلي التباطؤ بشكل إنسيابي بالإضافة إلى الدقة والسرعة الحركية، كما أنها تتميز بالتنوع والابتكار لاحتوائها على أشكال حركية متعددة وفي اتجاهات مختلفة (8: 25).

ويضيف فليمورجان وبالانسيامي Velmurugan & Palanisamy (2012) إلى أن تدريبات (S.A.Q) نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد يمكن تطبيقه في أي نشاط رياضي، إلى جانب أن تدريباته تتميز بالتحدي والمنافسة والتشويق (18: 11).

وإلى جانب ما يمكن أن يمارسه الأطفال من تدريبات بدنية مختلفة هناك البالية هذا الفن الرفيع المستوى الذي يستخدم حركات الجسم وقدراته للتعبير عن فكرة معينة، وذلك من خلال تعلم أداء مجموعة من المهارات الأساسية والتي من أهمها الثنى والمد والوثب والدوران وغيرها مما يساعد الطفل على الإحساس بالإيقاع والتحكم في حركات جسمه ويتعلم القدرة على التعبير وبالتالي يشعر بالقدرة على الإنجاز والوصول للنجاح في نشاط معين مما ينعكس على تفكيره بطريقة إيجابية وقدرته على تحقيق المطلوب منه وبالتالي تحقيقه لأهدافه مستقبلاً.

فالأطفال في المرحلة السنية من (9-12) سنة غالباً ما يزداد لديهم الرغبة في ممارسة الأنشطة الحركية التي تتميز بالتحدي واكتشاف القدرات والمشاركة بالعمل مع الأصدقاء مع حاجتهم المستمرة للتشجيع (2 : 10)، والطفل اليتيم بطبيعة الحال يحتاج إلى قدر أكبر من الإحساس بالاهتمام والتشجيع، ومن خلال زيارة الباحثة لدار رعاية الأيتام لاحظت إفتقار هؤلاء الأطفال لممارسة النشاط الرياضي بما يتيح من مناخ تربوي من خلال الأنشطة الحركية وما تتضمنه من القبول والتقدير وخبرات النجاح والمنافسة وتحدي قدرة الطفل البدنية التي يقابلها الطفل أثناء الأداء، والعمل في جماعة حيث الشعور بالتقدير والنجاح والثقة بالنفس مما يعطي رسائل إيجابية للطفل عن نفسه ويزيد من رغبته في النجاح والإنجاز، وغيرها من العوامل التي تساعد في تغيير الإتجاهات السلبية إلى إتجاهات إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين، فالتفكير الإيجابي يساعد في شعور الطفل بمتعة العمل الذي يقوم به وتخطي الفشل وتحمل مختلف التحديات التي تواجهه مما يساعد في تنمية ثقة الطفل بنفسه.

ومن هنا جاءت فكرة البحث بتصميم برنامج لتدريبات الساكيو والمهارات الأساسية في البالية ومعرفة تأثيره على مهارات التفكير الإيجابي وبعض الصفات البدنية لليتيمات، وأمل في مساعدة هؤلاء الأطفال ولو بقدر قليل من الاهتمام بالناحية النفسية والبدنية معاً.

#### مصطلحات البحث:

تدريبات الساكيو (S.A.Q): نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات

البدنية داخل برنامج تدريب واحد (8: 13).

**التفكير الإيجابي:** هو التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى القدرة على إدارة الأزمات، إلى جانب المشاعر الإيجابية المتفائلة والرؤية المشرقة، وإنشاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة (7: 8).  
البالية: هو فن رفيع المستوى يعبر عن فكرة مستخدماً قدرات الجسم في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الديكور، الملابس (5: 1).  
الصفات البدنية قيد الدراسة:

**الرشاقة:** هي القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء (9: 277).

**التوازن:** هي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع ثابتة أو أثناء أداء الحركات المختلفة (9: 363).

**السرعة الحركية:** هي القدرة على أداء الحركات في أقصر وقت ممكن. (9: 250).  
**هدف البحث:**

1. يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي يتضمن تدريبات الساكيو والمهارات الأساسية للبالية ومعرفة تأثيره على:

2. مهارات التفكير الإيجابي لعينة البحث (الأطفال اليتيمات سنة 9-12 سنة).

3. بعض الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الحركية، التوازن) لعينة البحث (الأطفال اليتيمات سن 9-12 سنة).

**فروض البحث:**

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مهارات التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الحركية، التوازن) لصالح القياس البعدي.

**الدراسات المرتبطة:**

**أولاً: دراسات خاصة بالتفكير الإيجابي:**

1-دراسة **مونیکا جيسك Monika Grzesaki** (2007)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والقلق في (118) مدرسة من المدارس الثانوية، وذلك على مجموعة من الذكور والإناث بلغ عددهم (69) في الإناث و (49) في الذكور، وتراوحت أعمارهم ما بين (17- 20) عاماً وذلك لدراسة مجموعة من المتغيرات وهي الرضا عن الذات والتشاؤم وعلاقة هذه العوامل

ومدى تأثيرها على التفكير الإيجابي والقلق واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي، مقياس سمة القلق، وأسفرت النتائج أن الذكور أكثر قلقاً من الإناث، بينما تميز الإناث عن الذكور بالنسبة لمتغير الرضا عن الذات وبالتالي قدرتهن على التفكير بشكل إيجابي عن الذكور (16).

2-دراسة بوستون وليمان **Boston Lipman** (2010) والتي هدفت إلى تنمية التفكير الإيجابي للتقليل من ضربات القلب للطلاب المصابين بالقلق، وذلك على عينة مكونة من (30) طالباً، وتراوحت أعمارهم ما بين (12-14) عامًا، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان أعد خصيصاً لتقسيم الطلاب إلى ذوى تفكير إيجابي، وآخرين ذوى تفكير سلبي ومجموعة أخرى ذوى تفكير تقليدي وأسفرت النتائج على أن المجموعة ذات التفكير الإيجابي سجلوا أقل معدل لضربات القلب، كما سجلوا أقل استجابة للقلق (12).

3-دراسة داليا محمد فتحي (2016)، بعنوان " تنمية التفكير الإيجابي لتخفيف القلق لدى عينة من المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة " وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي على تخفيف القلق لدى المراهقين الذين يعانون من صعوبات في تعلم القراءة واشتملت عينة الدراسة على (40) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (20) تلميذ واستغرق البرنامج (8) أسابيع بواقع درسين في الأسبوع وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي لتنمية التفكير الإيجابي على تخفيف القلق لدى عينة الدراسة (3).

ثانيًا: دراسات خاصة بتدريبات الساكوي (S.A.Q):

1-دراسة كازمي، وكوشانيك **Kushanik Kazmi** (2007)، بعنوان: " فاعلية برنامج لتدريبات الساكوي في تحسين السرعة والرشاقة والتسارع الحركي، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج لتدريبات الساكوي في تحسن كل من السرعة والرشاقة والتسارع الحركي لعينة من لاعبي كرة القدم عددهم (26) لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (13) لاعب واستغرق البرنامج (8) أسابيع واستخدم الباحثين اختبار (30) متر جرى لقياس السرعة، اختبار الرشاقة والجري التسارعي لمسافة (10) متر وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي لتدريبات الساكوي في تحسن كل من الرشاقة والسرعة لدى عينة البحث. (13)

2-دراسة زوران، جوران **zoran M., Groan** (2011) بعنوان: " تأثير تدريبات الساكوي لمدة (12) أسبوع على الرشاقة بالكرة وبدونها على لاعبي كرة القدم الناشئين " وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة تدريبات الساكوي من خلال برنامج لمدة (12) أسبوع على ناشئ كرة

القدم، وقد تكونت عينة البحث من (66) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (33) ناشئ وقد تم قياس الرشاقة قبل وبعد تنفيذ البرنامج وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو على تحسن الرشاقة سوءا باستخدام الكرة أو بدونها لعينة البحث . ( 19 )

3-دراسة سامية أحمد مهران (2018)، بعنوان: " تأثير استخدام تدريبات (S.A.Q) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية كرة السلة "، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج لتدريبات الساكيو على كل من السرعة، الرشاقة والقدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية في كرة السلة، وتكونت عينة الدراسة من (33) طالبة من طالبات الفرقة الأولى في طالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلوان عينة واحدة واستغرق البرنامج (6) أسابيع بمعدل (4) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية للبرنامج كله وأثبتت نتائج الدراسة التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو في تحسن كل من السرعة، الرشاقة، والقدرة العضلية والدقة والمهارات الهجومية قيد البحث لدى عينة الدراسة . (4)

4-دراسة محمد نيزام Mohamed Nizam (2018)، بعنوان: " تأثير برنامج لتدريبات الساكيو على توافق العين واليد والتوازن الحركي لدى الأطفال "، وهدفت هذه الدراسة إلى قياس تأثير برنامج لتدريبات الساكيو على مستوى التوافق والتوازن الحركي لدى الأطفال، وبلغت عينة الدراسة (60) طفل من أطفال المرحلة الابتدائية قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (30) طفل والأخرى ضابطة وعددها (30) طفل واستغرق البرنامج (6) أسابيع بمعدل يومين في الأسبوع وأسفرت نتائج الدراسة عن التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات (S.A.Q) في تحسن كل من توافق العين واليد، والتوازن الحركي لدى أطفال عينة البحث . (15)

5-دراسة أحمد السيد أحمد محمد (2019)، بعنوان: " تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز تحت (10) سنوات " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئ جمباز تحت (10) سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10) ناشئ واستغرق البرنامج (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وكان من أهم النتائج أن استخدام تدريبات الساكيو يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على كل من القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، التوازن، السرعة الانتقالية، المرونة، التوافق ومستوى المهارات قيد البحث لعينة الدراسة. (1) التعليق على الدراسات المرتبطة:

استعانت الباحثة بـ (8) دراسات مرتبطة منهم (3) دراسات خاصة بالتفكير الإيجابي، (5) دراسات خاصة بتدريبات الساكيو (S.A.Q) وقد تنوعت الدراسات تبعًا للمنهج والعينة وطرق القياس كما

يلي:

بالنسبة للمنهج المستخدم: تنوعت المناهج المستخدمة ما بين وصفية وتجريبية تبعاً لهدف الدراسة وقد استفادت الباحثة منها في اختيار المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية. العينة: اختلفت عينات الدراسة في الأبحاث السابقة ما بين طلاب جامعة وأطفال وفئات خاصة وقد اختارت الباحثة الفتيات اليتيمات عمر (9-12) سنة لهذه الدراسة.

البرنامج: تنوعت البرامج المستخدمة في الدراسات السابقة بين برنامج ارشادي أو برنامج تدريبي بدني وقد استفادت الباحثة في هذه الدراسات في تصميم البرنامج التجريبي المستخدم في الدراسة الحالية بالإضافة إلى تحديد مدة البرنامج.

الأدوات المستخدمة: اختلفت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة ما بين اختبارات بدنية، مقاييس نفسية واستبيان وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في اختيار ما يناسب الدراسة من أدوات جمع بيانات واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة.

ثانياً: مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم البنات المقيمين في دار دراز للأيتام (بنات) بالمقطم وهي تابعة لمؤسسة دراز الإسلامية الخيرية لرعاية الأيتام وتنمية المجتمع. وقد اشتمل مجتمع البحث على (22) طفلة هم كل الأطفال في المرحلة السنوية من (9-12) سنة المقيمين بالدار.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددها (10) أطفال بالإضافة إلى (10) أطفال عينة التجربة الاستطلاعية وطفلتين تم استبعادهما نظراً لحالتهم الصحية، وجدول (1) يوضح توصيف العينة.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

مجتمع البحث	العينة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية	استبعاد
22	10	10	2

تجانس العينة:

قامت الباحثة بحساب التجانس لعينة البحث وعددها (10) أطفال في متغيرات (السن، الطول، الوزن، مهارات التفكير الإيجابي، السرعة الحركية، التوازن، الرشاقة) ويوضح ذلك جدول

(2).

## جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
المتغيرات	السن	9.8	1.48	10	0.166
	الطول	131.7	2.06	131	1.173
	الوزن	39	2	39.5	1.250-
المتغيرات البدنية	الرشاقة	15.01	0.10	15.2	0.272
	السرعة الحركية	11.4	1.51	11.5	0.117
	التوازن	2.49	0.01	2.5	1.465
المتغيرات النفسية	درجة التفكير الإيجابي	22.3	3.19	21.5	0.220

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين (-1.250 ، 1.173) أي إنحصر ما بين (+3، -3) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

رابعًا: أدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات:

جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

(سلم الرشاقة ، كرات مطاطية متوسطة الحجم، حبال) لتدريبات الساكويو.

كراسي.

مسجل موسيقي للإحماء و البالية .

اختبار مهارات التفكير الإيجابي للأطفال:

قامت بتصميم الاختبار " عفاف عبد الفادي دانيال " (2018) للأطفال من (9-12) سنة

ويشمل الاختبار ثلاث محاور:

مهارة الحديث الإيجابي للذات: هي حوار تجربة الطفل بينه وبين نفسه يظهر سلوكه مثل مواجهة

المشكلات التي يتعرض لها بكفاءة والإصرار على المحاولة معتمدًا في ذلك على تغيير مفهومه

عن نفسه حيث يرى أنه محبوب ويلقى قبولا من الآخرين.

مهارة التخيل: وهي قدرة الطفل على رسم صورة ثرية عن أشخاص وأماكن تدعم محاورته

لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها والتوافق الناجح مع الآخرين.

مهارة التوقع الإيجابي: وهو الشعور بالثابرة والتصميم والرغبة الصادقة في المحاولة وتوقعه

الأفضل وتعزيز الإنجاز بشكل إيجابي.

ويشتمل كل محور علي (10) عبارات بمجموع (30) عبارة للإختبار كله ،وعلي الطفل أن يختار إجابة من ثلاث إجابات لكل سؤال (عبارة ) .

وتشير الدرجة العالية للطفل في الإختبار إلي إرتفاع درجة التفكير الإيجابي لديه ،ويتمتع الإختبار بمعاملات صدق وثبات عالية حيث تراوحت معاملات ثبات الإختبار ما بين (0.72، 0.80) وتراوح معامل الصدق (صدق الإتساق الداخلي) ما بين (0.79 ، 0.84 ) (7) **3-الاختبارات البدنية:**

قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية قيد البحث وتم اختيار هذه الصفات في ضوء آراء الخبراء مرفق (1) لاتصالها بمتغيرات البحث الأخرى وتأثرها بها وموافقتها للمرحلة السنوية لعينة البحث وهي:

الجرى المتعرج لفليشمان لقياس الرشاقة (10: 357)

الجرى في المكان (10) ثواني لقياس السرعة الحركية (10: 365)

الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن (10: 433)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

(أ) صدق الاختبارات:

استخدمت الباحثة طريقة صدقاتلمايز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعشر أطفال من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الاستطلاعية)، وتم تطبيق الاختبارات يومي 12، 2020/5/13 وجدول رقم (3) يوضح صدق الاختبارات قيد الدراسة.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (الربيع الأعلى) والمجموعة الغير مميزة (الربيع الأدنى)

في الإختبارات قيد البحث  $n = 1$   $n = 2 = 3$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (Y)	الدلالة Sig
			متوسط	مجموع	متوسط	مجموع		
1	الجرى المتعرج لفليشمان (الرشاقة)	ث	2	6	5	15	0.000	0.034
2	الجرى في المكان (10) ثواني (السرعة)	عدد المرات	5	15	2	6	0.000	0.034
3	الوقوف على مشط القدم (التوازن)	ث	5	15	2	6	0.000	0.43
4	التفكير الإيجابي	الدرجة	5	15	2	6	0.000	0.37

الدلالة  $\geq 0.5\%$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (U) (0.000) مما يدل على صدق الاختبارات

المستخدمة في قياس ما وضعت لقياسه.

### (ب) ثبات الاختبارات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test and Retest Method، حيث قامت بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة الدراسة الاستطلاعية (10) أطفال (من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث) واعتبرت الباحثة نتائج الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات، ثم تم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة بفاصل زمني إسبوع بين كل تطبيق وآخر بالنسبة للاختبارات البدنية، واثني عشر يوماً بالنسبة للاختبار النفسي، وقد راعت الباحثة تثبيت شروط الاختبارات في الترتيب والتوقيت والأدوات المستخدمة وكان التطبيق الثاني في يومى 25، 2020/5/26.

وتم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون كدلالة لمعاملات ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول (4).

### جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ن=10

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (Y)	الدلالة Sig
			ع	م	ع	م		
1	الجرى المتعرج لفليشمان (الرشافة)	ث	1.24	15.30	1.35	15.24	0.64	0.026
2	الجرى في المكان (10) ثواني (السرعة)	عدد المرات	2.07	10.12	1.91	10.46	0.61	0.33
3	الوقوف على مشط القدم (التوازن)	ث	1.66	2.42	1.82	2.51	0.73	0.021
4	التفكير الإيجابي	الدرجة	1.51	20.63	1.7	21.02	0.65	0.030

الدلالة  $0.05 \geq$

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (0.61، 0.73) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

### 3- البرنامج الحركي المقترح:

خطوات بناء البرنامج المقترح :

تحديد أهداف البرنامج:

وضعت الباحثة هدفين يعمل البرنامج على تحقيقهما وهما:

تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى أطفال عينة البحث من خلال تدريبات الساكيو المتنوعة التي تتحدى قدراتهم وتزيد من عامل المنافسة واثبات الذات والثقة بالنفس إلى جانب أداء مهارات البالية الأساسية منفردة وفي جمل بسيطة والتعبير عن أنفسهم على الإيقاع الموسيقى المناسب.

2- تحسين مستوى بعض الصفات البدنية قيد الدراسة لدى عينة البحث والمرتبطة بتدريبات الساكيو ومهارات البالية المتعلمة وهي الرشاقة ، السرعة الحركية ، التوازن.

#### ب-أسس بناء البرنامج المقترح:

تم بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية التالية:

1. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث (9-12) سنة.
2. أن يراعى البرنامج اهتمامات واحتياجات طفل هذه المرحلة السنوية.
3. مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور.
4. أن تتيح محتويات البرنامج الفرصة للأطفال العمل في جو من المتعة والمنافسة والسرور.
5. توفر فرص النجاح والتشجيع والتدعيم الإيجابي للأطفال.

#### ج-محتوي البرنامج المقترح:

استعانت الباحثة في وضع مكونات البرنامج بالمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، ثم تم عرض البرنامج على الخبراء مرفق ( 1 ) للأخذ برأيهم في مكونات البرنامج المقترح ومكونات الوحدة داخل البرنامج.

#### واشتملت الوحدة في البرنامج على:

الجزء التمهيدي (الإحماء) ومدته (10) دقائق ويتضمن مجموعة من التمرينات البسيطة لتهيئة عضلات الجسم للعمل في الجزء الرئيسي وذلك على موسيقى ممتعة ومشوقه مرفق (4- أ).

الجزء الرئيسي ومدته (35) دقيقة وينقسم إلى قسمين:

**القسم الأول:** ومدته (15) دقيقة خاص بتدريبات الساكيو، حيث استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات مثل سلم الرشاقة وهو من أهم أدوات تدريبات الساكيو لأن التمرينات التي يستخدم فيها متنوعة وتتحدى قدرات الأطفال وتتميز بالسرعة والرشاقة والمتعة إلى جانب الحبال وكرات متوسط الحجم وتدريبات حرة بدون أدوات مرفق (4- ب).

مما يتيح الفرصة للأطفال للوصول للنجاح وإثبات الذات ورسم صورة إيجابية عن انفسهم.

**القسم الثاني:** ومدته (20) دقيقة ويحتوى على المهارات الأساسية في البالية حيث يتم تعلمها منفردة ثم أدائها في تشكيلات وجمل صغيرة على موسيقى مناسبة للحركات وتشمل (أوضاع الذراعين والقدمين - المشي - الخطوة الثلاثية ( Vals ) - الدوران على أصابع القدمين - البادوشاه Padechas وغيرها حيث تساعد الأطفال على التعبير عن أنفسهم بأسلوب ممتع مع الموسيقى وعمل تشكيلات بالحركات المختلفة والشعور بالسعادة والسرور لقدرتهم على الأداء والاحساس بالحركة والإيقاع وبالتالي الثقة في أنفسهم وقدراتهم والتوقع الإيجابي لأدائهم في المستقبل . مرفق (4 - ج)

3- الجزء الختامي ومدته (5) دقائق ويحتوي على تمرينات تهدئة واسترخاء أو لعبة صغيرة، ومكافئه الأطفال المتميزين . مرفق (4- د)

د- التوزيع الزمني للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج وفقاً لآراء الخبراء وهي (10) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع بإجمالي (30) وحدة للبرنامج كله، زمن الوحدة (50) دقيقة والجدول التالي يبين شكل الوحدة داخل البرنامج.

### جدول (5)

مكونات الوحدة داخل البرنامج المقترح

الشرح	الزمن	أجزاء الوحدة
تمرينات تهيئة لعضلات الجسم للعمل في الجزء الرئيسي	10 ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
تدريبات الساكيو (S.A.Q)	15 ق	الجزء الرئيسي
المهارات الأساسية للبالية	20 ق	
تمرينات تهدئة	5 ق	الجزء الختامي

تنفيذ البحث :

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية (السن، الطول، الوزن، مقياس مهارات التفكير الإيجابي، المتغيرات البدنية) في يومي 28، 29/5/2020.

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث بواقع (3) وحدات أسبوعياً لمدة (10) أسابيع وذلك ابتداءً من 2020/6/1 م وحتى 2020/8/16.

القياس البعدي:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي والإختبارات

البدنية على مجموعة البحث بنفس شروط القياس القبلي في يومي 17، 18/8/2020.

خامساً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة:

المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري.

معامل الارتباط. - معامل الإلتواء.

اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

نسبة التحسن.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بمهارات التفكير الإيجابي:

### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=10

الدلالة Sig	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الفروق	المتغيرات	
0.005	2.805-	55	5.50	10	رتب سالبة	الرشاقة	المتغيرات البدنية
		0.00	0.00	صفر	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
0.005	2.823-	0.00	0.00	صفر	رتب سالبة	السرعة الحركية	
		55	5.50	10	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
0.005	2.812-	0.00	0.00	صفر	رتب سالبة	التوازن	
		55	5.50	10	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
0.007	2.860-	0.00	0.00	صفر	رتب سالبة	التفكير الإيجابي	المتغير النفسي
		45	5	9	رتب موجبة		
				1	تساوي		

الدلالة  $\geq 0.5\%$

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) قد تراوحت ما بين (2.823 2.680) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومتغير التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.

### جدول (7)

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=10

نسبة التغير	متوسط البعدي	متوسط القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
12.66%	13.11	15.01	ث	الرشاقة	المتغيرات البدنية
38.58%	15.8	11.4	عدد المرات	السرعة الحركية	
37.75%	3.43	2.49	ث	التوازن	
29.59%	28.9	22.3	درجة	التفكير الإيجابي	المتغير النفسي

يتضح من الجدول السابق أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والنفسية قد تراوحت ما بين (12.66% ، 38.58%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج الخاصة بمهارات التفكير الإيجابي:

يتضح من جدول (6) الخاص بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مقياس مهارات التفكير الإيجابي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج الحركي المقترح بما يحتويه من تدريبات الساكيو المتنوعة والتي تتميز بالرشاقة والسرعة وتغيير الاتجاه مما يتطلب التحدي والتنافس والمثابرة للوصول إلى أدائها بطريقة صحيحة والشعور بالنجاح والثقة بالنفس بما ينعكس على صورة الطفل عن نفسه وعن الآخرين بطريقة إيجابية.

كما أن حركات البالية التي تم أدائها على الموسيقى والتي ساعدت الأطفال على الاحساس بالموسيقى والتحكم في حركات الجسم ومحاولة أداء الحركات وفقاً لإيقاعها السليم إلى جانب الشعور بالعمل الجماعي وخلق شعور بالسعادة مما ينعكس على توقعات الطفل عن نفسه وعن قدراته ورأى الآخرين به.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كارل روجرز إلى أن النشاطات التي تهدف إلى تحقيق الذات ومساعدة الإنسان على التعرف على استعداداته وقدراته وشعوره بالرضا تؤدي إلى تقوية الذات وتكوين صورة إيجابية عن النفس وتوقع نتائج إيجابية في المستقبل (7: 7).

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة موينكا جيرساك (2007) (16) في أن كلما زاد الرضا عن الذات زادت قدرة الطفل على التفكير الإيجابي، والدافعية والقدرة على المواجهة وحل المشكلات.

**وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مقياس مهارات التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي .**  
**2- مناقشة النتائج الخاصة للمتغيرات البدنية:**

يتضح من جدول (6) الخاص بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج الحركة المقترح حيث اشتمل على تدريبات الساكيو المختارة والمنقاه بحيث تناسب عينة البحث ومن شأنها تحسين القدرات البدنية قيد البحث وساعدت في تحسن سرعة استجابة العضلات للانقباض مما أدى إلى تحسن عنصر السرعة، فالسرعة تلعب دوراً مهماً في معظم الحركات التي يقوم بها الجسم كما أن السرعة الحركية إحدى مكونات تدريبات الساكيو (S.A.Q).

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من كازمي (2017) (13) وأحمد السيد أحمد (2019)

(1) والتي أثبتت التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو في تحسن السرعة الحركية.

كما أن تدريبات الرشاقة على سلم الرشاقة والتي تتميز بقدر كبير من التنوع سواء في طريقة الأداء أو تغيير اتجاه حركة الجسم في اتجاهات مختلفة إلى جانب أنها مشوقة للأطفال مما ساعد على تحسن الرشاقة لدى عينة البحث.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من زاران، جوران (2011) (19) ودراسة كازمي (2017) (13) في التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو في تحسن الرشاقة. كما أن الحفاظ على توازن الجسم أثناء الأداء على سلم الرشاقة وعند استلام الكرة من الحركة.

بالإضافة إلى التدريب على المهارات الأساسية في البالية والتحكم في أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات المختلفة كل هذا ساعد في تحسن عنصر التوازن.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة محمد نظام (2018) (16) وأحمد السيد أحمد (2019) (1) والتي أثبتت التأثير الإيجابي لتدريبات الساكيو في تحسين عنصر التوازن. وهذا يتفق مع ما أثار إليه كل من ماريو جوفان Mario Jovanovic (2011) وارجونان Arjuhan (2015) في أن تدريبات الساكيو ينتج عنها مردود كبير للقدرات العضلية والتوازن مقارنة بالتدريبات التقليدية (14:36) (11:33).

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة الحركية، التوازن) لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج أمكن للباحثة استنتاج ما يلي:

1. البرنامج الحركي المقترح أدى إلى تحسن مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة البحث.
2. البرنامج الحركي المقترح أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية (الرشاقة، السرعة الحركية، التوازن).

#### التوصيات:

1. الاهتمام بالبرامج الحركية التي تتضمن تدريبات الساكيو والمهارات الأساسية للبالية للمرحلة العمرية من (9-12) سنة قدراتها بعض النواحي النفسية والبدنية.
2. زيادة الاهتمام بالأنشطة الحركية التي يمارسها الفتايات في دور رعاية لأيتام.
3. إجراء دراسات ببرامج أنشطة أخرى متنوعة لهؤلاء الأطفال لتحسين النواحي النفسية والبدنية لديهم.

#### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد السيد أحمد محمد (2019): تأثير تدريبات الساكيو (SAQ) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض التقلبات على جهاز الحركات الأرضية لنا شئ الجمباز، بحث

- منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
2. أسامة كامل راتب (2000): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة .
3. داليا محمد فتحى (2016): تنمية التفكير الإيجابي لتخفيف القلق لدى عينة من المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة، رسالة دكتوراه غير منشوره - معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
4. سامية إسماعيل أحمد مهران (2018) تأثير استخدام تدريبات SAQ على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، العدد 35 جزء 35.
5. صفية أحمد محى الدين، سامية ربيع محمد (2007): البالية والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، الطبعة الثانية .
6. عدنان عتوم (2001): تنمية مهارات التفكير، عمان، دار المسيرة .
7. عفاف عبد الفادى دانيال (2018): اختبار مهارات التفكير الإيجابي للأطفال من (8-12) سنه (دليل المقياس)، مكتبة الانجلو المصرية.
8. عمرو صابر حمزة (2017): تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية، دار الفكر العربى، نجلاء البدرى نور الدين، بديعة على عبد السميع .
9. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2001): الطبعة السادسة، القاهرة، دار الفكر العربى.
10. محمد صبحى حسانين (2001): التقويم والقياس فى التربية الرياضية، ص5، دار الفكر العربى، القاهرة،

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11-Arjunan S., (2015): Effect of Agility ladder training and agility training on selected physical fitness variables among school soccer players, humanities, arts and literature journal, Vol 3 Issue 15-22
- 12-Boston, Senqihu Tasha, Lipman Daniel A, (2010): Positive thinking reduces heart rate & Anxiety responses to speech & Motor skill. Journal of organizational behavior, Volume (75), 367.376
- 13-Kazmi and NWKusnanik (2017): Effect of exercise program speed, Agility and Quickness (SAQ) in improving speed, Agility and Acceleration, Journal of physics, conference series, Surabaya, Indonesia Volume 947
- 14-Mario Jovanovic et al (2011) Effects of speed, agility quickness training method on power performance in elite soccer players,

- Journal of physical education, Sports and health, vol no 25
- 15-Mohamed Nizam Mohamed Shapie (2018): A Case study the effects of speed agility and quickness (SAQ) Training program on hand-eye coordination and dynamic balance among children, cariff, Journal of physical fitness, medicine & treatment in sports, March 23
- 16-Monika Grzesiak (2007) “ The relation between positive thinking and anxiety” journal of organizational behavior, (16) 471-499.
- 17-Stallardpoul, L (2008): The power of positive thinking, Journal of colleged character vol: 32 (11)
- 18-Velmurugan G.S palanisamy A (2012): Effects of S.A.Q training and plyometric training on speed among college men kabaddi players. Indian journal of applied research volume 3, Issue 11.
- 19-Zoran Milanovic, Goran sporis, (2011): Effects of a 12 week SAQ training programme on Agility with and without the ball amongY ong soccer players, journal of sports science and medicine, volume 12, 97-103.

## ملخص البحث

تأثير برنامج مقترح لتدريبات الساكيو والمهارات الأساسية للبالغين علي مهارات التفكير الإيجابي وبعض الصفات البدنية للتييمات

أ.م.د/ رحاب مصطفى مبروك

أستاذ مساعد بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

تهدف هذه الدراسة إلي معرفة تأثير تدريبات الساكيو والمهارات الأساسية للبالغين علي مهارات التفكير الإيجابي و بعض الصفات البدنية (السرعة الحركية -الرشاقة -التوازن) للتييمات، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة البحث علي (20) طفلة عينة التجربة ا لاساسية من الأطفال المقيمين بدار دراز لرعاية الأيتام بالمقطم سن (9-12) ستة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة عددها (20) طفلة بالاضافة الي (10) أطفال (عينة التجربة الاستطلاعية) من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث وتم استخدام اختبار مهارات التفكير الإيجابي لعفاف عبد الهادي (2015) واختبار الجري في المكان (10) ثواني لقياس السرعة الحركية واختبار الجري المتعرج لفليشمان لقياس الرشاقة واختبار الوقوف علي مشط القدم لقياس التوازن واستغرق البرنامج (10) أساييع بواقع (3) وحدات تدريبية في الإسيوع و(30) وحدة للبرنامج ككل، زمن الوحدة (50) دقيقة. وأسفرت النتائج عن التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات الساكيو والمهارات الأساسية في البالغين في تحسين مهارات التفكير الإيجابي و بعض الصفات البدنية (السرعة الحركية -الرشاقة - التوازن) للاطفال عينة البحث

**Abstract****The effect of suggested program of S.A.Q training and basic skills in ballet on positive thinking and some physical abilities for orphans**

*Ass.prof/ Rehab mostafa mabrok Mohamed*

The purpose of this study is to identify the effectiveness of S.A.Q training and basic skills in ballet on positive thinking and some physical abilities (agility, balance, movement speed) of orphans. The researcher used (10) second running in place test to measure movement speed, Flishman test for measure agility, and standing on one toe test for measure balance, and used the positive thinking test of Afaf Abd Elhady (2015). Experimental design was adapted in this study using one experimental group (n=20) children of Dras resedent for orphans girls, age (9-12) years the duration of program were (10) weeks with three training unit per week (30) unit the duration of each unit within the program was (50) minutes results demonstrated the positive effective of the S.A.Q. training program and basic skills in ballet on positive thinking and some physical abilities (speed agility and balance) on research group