

تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على مستوى الأداء البدني وبعض مهارات البالغين

م.د/ نادية صالح علي السيد اسماعيل

مدرس دكتور بقسم الجمباز و التمرينات والعروض الرياضية

كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات

— المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الأنشطة الرياضية تتميز بالإيقاع السريع .. الأمر الذي جعلنا كمتخصصين في حاجه مستمرة ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية يعود بالنفع والفائدة على تطور المستويات الرياضية المختلفة بداية من الصغار وحتى لاعبي ولاعبات المستويات العالية.

ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعاً مميزاً في الفترة الأخيرة، حيث ازدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التطور وانعكس ذلك على مستوى الأداء البدني والفني المميز للأنشطة الرياضية المتنوعة، واتجه الباحثين لدراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها .. بما يضمن تحقيق أفضل النتائج في فترات زمنية قصيرة. (2 : 103)

والتعبير الحركي كأحد الأنشطة الرياضية له مهاراته الخاصة التي تميزه وتعتبر بمثابة العمود الفقري لهذا النشاط، والبالية كأحد فروع التعبير الحركي يعتمد دون غيره من الأنواع الأخرى على تكنيك خاص ويتطلب قدرات بدنية متميزة تساعد على رفع مستوى الأداء، كما يتطلب تشكيل مفاصل وعضلات الجسم بما يتناسب مع نوعية الحركات التي تتضمنها مهارات هذا الفن. (9 : 44)

حيث تذكر "تجاح التهامي" (2002م) أن البالية هو أحد الفروع الأساسية للتعبير الحركي، حيث أنه لغة عالمية يتفاهم بها الجميع، ونشاطاً حركياً متكاملًا يعبر عن آراء الناس وأفكارهم ومعتقداتهم واحتياجاتهم، والقيمة الحقيقية للبالية تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاول هذا الفن. فهو يمد بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية بجانب الناحية النفسية والصحية والجمالية والاجتماعية. (23 : 13)

كما يُعد البالغين أحد الأنشطة الحركية الهامة لإكساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي، كما أنه من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد، فهو يعطي لممارسيه جسماً رياضياً بديع التركيب والتأثير المباشر على الأجهزة الحيوية. (30 : 65)

ويعتبر البالغين من أكثر الرياضات تعقيداً وصعوبة في الأداء. مما يستدعي ضرورة

الأهتمام بتعليم وتدريب مهاراته باستخدام الأساليب الحديثة التي تتواءم مع طبيعة الأداء الفني المميز لمهارات الباليه، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات التي قامت بالبحث في طرق وأساليب تنمية القدرات البدنية في مجال الباليه مستخدمة في ذلك أنواع مختلفة من البرامج التدريبية مثل تدريبات البليومتريك والاحبال المطاطة وتدريبات التايبو والتمرينات الباليستية، وذلك وفق الهدف من استخدام هذه الأساليب. إلا أن الجميع اتفقوا على أنه يمكن الحصول على نتائج أفضل بالبحث عن أساليب تدريبية تحقق الأهداف بتنمية مستوى الأداء البدني والمهاري في آن واحد. (25)، (24)، (6)، (5)، (7)، (2)

ومن جانب آخر .. فإن تدريبات S.A.Q تُعد من التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العليا، وهي مُشتقة من الحروف الأولى لكلا من: (السرعة الانتقالية Speed، والرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness)، وأنها نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (31 : 1285)، (32 : 432)

ويضيف "ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman et al (2009م) إلى أن تدريبات S.A.Q تُعد نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين مستوى التسارع، وكذلك درجة التوافق بين العين واليد بالإضافة إلى القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة. (34 : 494)

ويضيف "عمرو حمزة وآخرون" (2017م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المثالية التي تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية. لاهتمامها بتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي، بالإضافة إلى التوقع وشفاء الذهن وسرعة رد الفعل، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (12 : 9)

وتشير نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت تدريبات S.A.Q في أنشطة رياضية مختلفة إلى أنها أصبحت وسيلة شائعة في تدريب أي رياضة، وخاصة مع الحاجة المتزايدة للارتقاء بقدرات الرياضيين، حيث أثبتت قدرتها في تدعيم وتعزيز المستوى البدني وتحسين الأداء المهاري لممارسي الأنشطة الرياضية عن غيرها من الأساليب التدريبية التقليدية. (26)، (1)، (33)، (18)، (14)، (15)، (19)

ومن خلال العرض السابق وفي إطار خبرات الباحثة وعملها كمدربة لدارسات فن الباليه، وانطلاقاً من محاولة الاستفادة من الجديد في مجال التدريب الرياضي وتوظيفه في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري في رياضة الباليه .. جاءت فكرة البحث الحالي

لتصميم برنامج باستخدام تدريبات الـ S.A.Q لتحسين الأداء البدني وبعض مهارات الباليه لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات.

– أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الـ S.A.Q، ومعرفة تأثيره على:

1 - مستوى الأداء البدني لدارسات الباليه عينة البحث.

2 - مستوى أداء بعض مهارات الباليه لدارسات الباليه عينة البحث.

– فروض البحث:

1 - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني لدارسات الباليه والمتمثل في (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، التوافق، الاتزان الثابت) لصالح القياسات البعديّة.

2 - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الباليه والمتمثلة في (Pas de Chat، Sissonne Simple، Pas Assemblé، Pas Echappe، Changement de Pieds، Grand Jeté) لصالح القياسات البعديّة.

– المصطلحات المستخدمة في البحث:

1 – الباليه: هو فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الديكور، الإضاءة، الملابس. (9 : 35)

2 – تدريبات الـ S.A.Q: هي شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات كل من: (السرعة الانتقالية، الرشاقة، السرعة الحركية)، وذلك في نفس الوحدة التدريبية. (10 : 158)

– إجراءات البحث:

– أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمُناسبتته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدت على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

– ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من دارسات فن الباليه تحت 10 سنوات بأكاديمية تعليم الباليه بدولة الكويت Ballet-Kbi للموسم الرياضي 2020م/2021م، حيث بلغ إجمالي حجم عينة البحث (37) دراسة، وقد قامت الباحثة باستبعاد عدد (2) دراسة لعدم الانتظام في

التدريبات، وبذلك أصبح إجمالي عدد عينة البحث (35) دراسة، حيث تم تقسيمهن إلى: مجموعة البحث التجريبية التي طبق عليها برنامج تدريبات الـ S.A.Q، وبلغ عددها (15) دراسة، ومجموعة الدراسات الاستطلاعية التي بلغ عددها (20) دراسة .. بواقع مجموعة مُمَيَّزة بلغ عددها (10) دراسات، ومجموعة غير مُمَيَّزة بلغ عددها (10) دراسات. من نفس الفئة العمرية (تحت 10 سنوات) من المنضمين حديثاً للتدريبات بفريق الباليه بالأكاديمية، وذلك لإجراء المُعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث).

1 – اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الكلية (التجريبية، الاستطلاعية) من دراسات فن الباليه تحت 10 سنوات في بعض المتغيرات المُختارة، والمتمثلة في مُعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (1).

جدول (1)

مُعاملات الالتواء لقياسات بعض المتغيرات المُختارة لعينة البحث الكلية

من دراسات فن الباليه تحت 10 سنوات ن = 35

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)
1.00	0.15	9.75	9.80	سنة	السن
0.29	4.60	133.00	133.45	سم	الطول
0.26 -	5.10	29.75	29.30	كجم	الوزن
1.13	0.40	1.50	1.65	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (1) أن مُعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية من دراسات فن الباليه تحت 10 سنوات في بعض المتغيرات المُختارة، والمتمثلة في مُعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

— ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

1 – الأدوات والأجهزة:

- * جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- * ميزان طبي لقياس الوزن.
- * مقاعد سويدي.
- * أقماع وأطواق.
- * مراتب تدريب.
- * كراسي (مقاعد).
- * ساعة إيقاف (10/1)
- * شريط قياس.
- * أشرطة لاصقة.
- * صفاة - طباشير. ثانية.
- * صالة تعبير حركي لتنفيذ البرنامج.
- * كرات مطاطية (توازن) متنوعة الأحجام.
- * سلم الرشاقة.
- * كرات طبية (متنوعة الأوزان).
- * صناديق خشبية قسمة.
- * قوائم وحواجز (مختلفة الارتفاعات).

- * منضدة (اختبار المرونة) مثبت على حافتها مسطرة طولها (100) سنتيمتر.
- * لوحة خشبية (اختبار التوازن الثابت) مثبت بها عارضة توازن صغيرة.
- 2 – وسائل قياس مُتغيرات البحث:
- أ) مُتغيرات النمو: * السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- * الطول: تم قياسه بالرستاميتير، ووحدة القياس .. السنتيمتر.
- * الوزن: تم القياس بواسطة ميزان طبي، ووحدة القياس .. الكيلوجرام.
- ب) العمر التدريبي: (لأقرب سنة).
- ج) تحديد المتغيرات قيد البحث ووسائل قياسها:
- تم تحديد مُتغيرات البحث من خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في الباليه (23)، (24)، (9)، (6)، (5)، (7)، (2)، (12)، والتي تمكنت من خلالها الباحثة من:
- * تحديد المُتغيرات البدنية، ومهارات الباليه (قيد البحث). والتي تتناسب مع الفئة السنية لعينة البحث.
- * الاختبارات المُستخدمة في قياس المُتغيرات البدنية الخاصة.
- * تصميم استمارة تقييم أداء مهارات الباليه (قيد البحث).
- المُتغيرات البدنية والاختبارات المستخدمة في قياسها: مُلحق (1)

جدول (2)

المُتغيرات البدنية (قيد البحث) والاختبارات المستخدمة في قياسها

وحدة القياس	الاختبار المستخدم	المتغيرات البدنية (قيد البحث)
سنتيمتر	الوثب العمودي لسارجنت	القوة المميزة بالسرعة
ثانية	العدو (20) متر من بداية متحركة	السرعة الانتقالية
ثانية	الجري المتعرج لبارو	الرشاقة
سنتيمتر	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	المرونة
ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق
ثانية	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة	الاتزان الثابت

- استمارة تقييم أداء مهارات الباليه (قيد البحث): مُلحق (2)
- قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم أداء مهارات الباليه (قيد البحث)، حيث اشتملت على مهارات: (Pas Assemblé، Pas Echappe، Changement de Pieds، Pas de Chat، Grand Jeté، Sissonne Simple)، وجاء تقييم كل مهارة من (5) درجات، وذلك من خلال أخذ متوسط درجات ثلاثة محكمات. (الباحثة بالإضافة إلى 2 مساعدات - مُلحق 3). كل محكم له (5) درجات لكل مهارة على حدة.
- استمارة جمع البيانات ونتائج الاختبارات: مُلحق (4)
- رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

1 - الدراسة الاستطلاعية الأولى: تم تنفيذها خلال الفترة من 13 إلى 22/03/2020م ..
بهدف:

أ) حساب معاملات الصدق للاختبارات (قيد البحث):
تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .. التي قُسمت إلى مجموعتين:
مجموعة مُميزة: عددهن (10) دارسات من أكاديمية تعليم الباليه بدولة الكويت Ballet-Kbi.
مجموعة غير مُميزة: عددهن (10) دارسات من المنضمين حديثاً لأكاديمية تعليم الباليه.
والجدول (3) يوضح معاملات الصدق من خلال إيجاد دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (3)

مُعاملات الصدق للاختبارات قيد البحث $10 = 2n = 1n$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميزة		المجموعة المُميزة		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	
	±ع	/س	±ع	/س			
* 2.84	2.05	6.70	2.20	9.55	سم	الوثب العمودي لسارجنت	الأداء الباليه
* 2.60	0.20	5.10	0.35	4.75	ثانية	العدو 20 متر من بداية متحركة	
* 3.03	2.40	51.90	2.15	48.65	ثانية	الجري المتعرج لبارو	
* 3.24	0.75	4.55	1.00	5.90	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	
* 3.13	1.60	12.85	1.30	10.70	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
* 3.79	0.45	4.40	0.50	5.25	ثانية	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة	استمارة تقييم مهارة الباليه
* 3.60	0.50	2.15	0.30	2.85	درجة	Pas de Chat	
* 3.97	0.40	1.90	0.55	2.80	درجة	Changement de Pieds	
* 3.75	0.50	2.10	0.40	2.90	درجة	Pas Echappe	
* 3.43	0.55	2.00	0.50	2.85	درجة	Pas Assemblé	
* 3.40	0.45	1.95	0.60	2.80	درجة	Sissonne Simple	
* 3.05	0.60	1.85	0.65	2.75	درجة	Grand Jeté	

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن + 1 - 2 - 2 = 18)، مستوى معنوية (0.05) في اتجاهين
2.101 =

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة، ولصالح المجموعة المُميزة في الاختبارات قيد البحث. مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب) حساب معاملات الثبات للاختبارات (قيد البحث):

قامت الباحثة بإيجاد معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (10) دارسات من

أكاديمية تعليم الباليه بدولة الكويت Ballet-Kbi يمثلوا المجموعة المُميزة، حيث تم اعتبار نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة المُميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبارات (بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، وجدول (4) يوضح مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث.

جدول (4)

ن = 10

مُعاملات الثبات للاختبارات قيد البحث

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	
	ع±	س/	ع±	س/			
* 0.91	2.10	9.60	2.20	9.55	سم	الوثب العمودي لسارجنت	الأداء البدني
* 0.94	0.30	4.70	0.35	4.75	ثانية	العدو 20 متر من بداية متحركة	
* 0.90	2.00	48.55	2.15	48.65	ثانية	الجري المتعرج لبارو	
* 0.96	0.95	5.95	1.00	5.90	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	
* 0.89	1.15	10.60	1.30	10.70	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
* 0.87	0.35	5.35	0.50	5.25	ثانية	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	استمارة تقييم الباليه
* 0.93	0.25	2.90	0.30	2.85	درجة	Pas de Chat	
* 0.86	0.40	2.85	0.55	2.80	درجة	Changement de Pieds	
* 0.91	0.35	2.95	0.40	2.90	درجة	Pas Echappe	
* 0.90	0.40	2.90	0.50	2.85	درجة	Pas Assemblé	
* 0.88	0.45	2.85	0.60	2.80	درجة	Sissonne Simple	مهارات
* 0.83	0.50	2.80	0.65	2.75	درجة	Grand Jeté	

* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (8)، مستوى معنوية (0.05) في اتجاه واحد = 0.549
يتضح من جدول (4) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.83 إلى 0.96)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

2 - الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تنفيذها خلال الفترة من 24 إلى 2020/03/28م على عينة الدراسات الاستطلاعية (المُميزة)، وعددها (10) دراسات بأكاديمية تعليم الباليه بدولة الكويت Ballet-Kbi، وهي نفس الفئة السنوية التي سوف تطبق عليها تجربة البحث الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن التأكد من:

- * مُناسبة الأماكن المُخصصة لإجراء التجربة الأساسية، وكفاءة الأدوات التدريبية المستخدمة.
- * مُناسبة نماذج تدريبات الـ S.A.Q التي سوف يتم تطبيقها.
- * تقنين شدة حمل تدريبات الـ S.A.Q وجرعات البداية لكل منها.
- * تدريب المُساعدات - مُلحق (4). على تنفيذ تدريبات الـ S.A.Q وكيفية تنفيذ الاختبارات والقياسات.

— خامساً: برنامج تدريبات الـ S.A.Q (قيد البحث): مُلحق (5)

1 — هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية مستوى الأداء البدني وبعض مهارات الباليه لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات.

2 — خطوات تصميم البرنامج:

في ضوء تحليل الباحثة للمراجع والدراسات التي تناولت برامج تدريبات الـ S.A.Q في الأنشطة الرياضية المختلفة. (4)، (16)، (12)، (20)، (27)، (3)، (8)، (13) تم مراعاة

الأسس التالية عند تصميم محتوى برنامج تدريبات الـ S.A.Q (قيد البحث):

* مناسبة محتوى برنامج تدريبات الـ S.A.Q (قيد البحث) مع أهداف البرنامج العام للفريق، كذلك مع مستوى العينة التي وضع من أجلها.

* تحديد تشكيل أحمال دورات التدريب المناسب لعينة البحث.

* الفروق الفردية للدارسات عند تقنين الأحمال التدريبية لتدريبات الـ S.A.Q (قيد البحث).

* الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث.

* الاهتمام بتمارين الإطالة والمرونة في الجزء التمهيدي للوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، كذلك أثناء الراحة البيئية بين المجموعات.

* فترة تنفيذ البرنامج: الموسم الرياضي 2021/20م.

* مدة تنفيذ البرنامج: (8) أسابيع.

* إجمالي عدد وحدات التدريب اليومية للفريق خلال الأسبوع الواحد: (5) وحدات.

* عدد وحدات التدريب اليومية لتدريبات الـ S.A.Q خلال الأسبوع الواحد: (4) وحدات.

* إجمالي عدد وحدات التدريب اليومية لتدريبات الـ S.A.Q للفريق خلال البرنامج: (32) وحدة.

* إجمالي زمن وحدة التدريب اليومية: (100) دقيقة .. بواقع (15) دقيقة للتهيئة البدنية

(الإحماء)، (80) دقيقة للجزء الرئيسي، وبلغ زمن التهيئة (الختام) (5) دقائق.

* زمن تدريبات الـ S.A.Q داخل الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية: (20) دقيقة.

3 - فترة تطبيق البرنامج:

الموسم الرياضي 2020م/2021م، واشتملت على ثلاثة مراحل:

أ) المرحلة الأولى: (مرحلة الإعداد العام):

ومدتها (2) أسبوع وبدأت من يوم السبت 2020/04/03م حتى يوم الأربعاء 2020/04/14م.

ب) المرحلة الثانية: (مرحلة الإعداد الخاص):

ومدتها (3) أسابيع وبدأت من يوم السبت 2020/04/17م حتى يوم الأربعاء 2020/05/05م.
ج) المرحلة الثالثة: (مرحلة الإعداد للمنافسات):

ومدتها (3) أسابيع وبدأت من يوم السبت 2020/05/08م حتى يوم الأربعاء 2020/05/26م.
4 - مدة وزمن البرنامج:

إجمالي زمن تطبيق البرنامج: (8) أسابيع.

تاريخ تطبيق البرنامج: من السبت 2020/04/03م حتى يوم الأربعاء 2020/05/26م.

عدد وحدات التدريب اليومية: (4) أربعة وحدات تدريب في الأسبوع الواحد.

أيام التدريب: (السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء) من كل أسبوع.

إجمالي عدد وحدات التدريب اليومية في البرنامج التدريبي: (32) وحدة تدريبية.

5 - زمن وحدات التدريب اليومية:

تم تثبيت زمن وحدات التدريب اليومية لمجموعة البحث التجريبية بـ (100) دقيقة يومياً، حيث اعتمدت الباحثة على تثبيت الزمن والتغيير في أحجام (تكرارات) التدريبات والراحات البينية، وقد تم تقسيم زمن وحدة التدريب اليومية إلى ثلاثة أقسام رئيسية .. على النحو التالي:

زمن وحدة التدريب اليومية	الإحماء (التهيئة البدنية)	الجزء الرئيسي	الختم (التهديئة)
(100) دقيقة	(15) دقيقة	(80) دقيقة	(5) دقيقة

6 - أجزاء وحدة التدريب اليومية:

زمن الإحماء	= (32) وحدة تدريبية يومية × (15) دقيقة	= (480) دقيقة.
زمن الجزء الرئيسي	= (32) وحدة تدريبية يومية × (80) دقيقة	= (2560) دقيقة.
زمن الختم	= (32) وحدة تدريبية يومية × (5) دقائق	= (160) دقيقة.
إجمالي زمن البرنامج التدريبي	= (32) وحدة تدريبية يومية × (95) دقيقة	= (3200) دقيقة.

7 - زمن تدريبات الـ S.A.Q (داخل الجزء الرئيسي):

(20) دقيقة من الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.

يتم تنفيذ تدريبات الـ S.A.Q خلال تدريبات الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري.

إجمالي زمن تدريبات الـ S.A.Q = (32) وحدة تدريبية يومية × (20) دقائق = (640) دقيقة.

8 - تشكيل الأحمال التدريبية على مدار البرنامج التدريبي:

تشكيل دورات التدريب الفترية (الشهرية): (1 : 1).

تشكيل دورات التدريب الأسبوعية: (1 : 1)، (2 : 1).

الشهر	الأول	الثاني
مستويات حمل التدريب	أقصى	-----
	عالي	-----
	متوسط	-----

شكل (1)

تشكيل دورة الحمل الفترية خلال فترة تنفيذ البرنامج

الأسابيع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
مستويات حمل التدريب	أقصى								
	عالي								
	متوسط								

شكل (2)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية خلال فترة تنفيذ البرنامج

9 - تشكيل الأحمال التدريبية على مدار أيام البرنامج التدريبي:

الأسبوع / التشكيل		الأول (متوسط)				الثاني (عالي)			
الأيام		السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء
مستويات حمل التدريب	أقصى								
	عالي								
	متوسط								
الأسبوع / التشكيل		الثالث (عالي)				الرابع (متوسط)			
الأيام		السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء
مستويات حمل التدريب	أقصى								
	عالي								
	متوسط								
الأسبوع / التشكيل		الخامس (أقصى)				السادس (أقصى)			
الأيام		السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء
مستويات حمل التدريب	أقصى								
	عالي								
	متوسط								
الأسبوع / التشكيل		السادس (متوسط)				الثامن (عالي)			
الأيام		السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء
مستويات حمل التدريب	أقصى								
	عالي								
	متوسط								

شكل (3)

تشكيل دورات الحمل اليومية خلال أسابيع تنفيذ البرنامج

10 - تقنين أحمال تدريبات الـ S.A.Q:

درجة الحمل	الشدة	الحجم (عدد تكرار التدريب)	زمن الراحة
أقصى	90 إلى 100 %	1 إلى 5	60 ثانية
عالي	75 إلى أقل من 90 %	6 إلى 10	45 ثانية
متوسط	50 إلى أقل من 75 %	11 إلى 15	30 ثانية

- سادساً: خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحثة والمساعدات، مع مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات القبلية والبعديّة، وذلك وفقاً للجدول الزمني التالي:

جدول (5)

التسلسل الزمني لخطة تطبيق تجربة البحث الأساسية

محاو الخطة	اليوم	التاريخ	فعاليات التنفيذ
القياس القبلي	الخميس	2020/04/01م	اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث)
	الجمعة	2020/04/02م	اختبارات مهارات الباليه (قيد البحث).
بداية البرنامج	السبت	2020/04/03م	بداية تطبيق برنامج تدريبات الـ S.A.Q (قيد البحث) (4 وحدات تدريبية في الأسبوع. (8 أسابيع.
نهاية البرنامج	الأربعاء	2020/05/26م	نهاية تطبيق برنامج تدريبات الـ S.A.Q (قيد البحث).
القياس البعدي	الخميس	2020/05/27م	اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث).
	الجمعة	2020/05/28م	اختبارات مهارات الباليه (قيد البحث).

1 - اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في اختبارات مستوى الأداء البدني ومهارات الباليه (قيد البحث) يومي الخميس والجمعة 01، 2020/04/02م، كما قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبلية، كما هو موضح بالجدول (5).

جدول (6)

اعتدالية توزيع بيانات قياسات الاختبارات قيد البحث

اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعادل = 15 الالتواء	
معدلات النمو	السن	9.75	9.70	0.20	0.75	
	الطول	133.15	133.00	4.25	0.11	
	الوزن	29.05	29.25	4.80	0.13 -	
معدل الذكاء	درجة	1.75	1.60	0.35	1.29	
مهارات الباليه	الوثب العمودي لسارجنت	سم	9.35	9.50	2.35	0.19 -
	العدو 20 متر من بداية متحركة	ثانية	4.85	4.75	0.45	0.67
	الجري المتعرج لبارو	ثانية	48.90	48.60	2.95	0.31
	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	5.75	5.50	1.15	0.65
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	10.80	10.55	1.55	0.48
	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	ثانية	5.15	5.00	0.45	1.00
	Pas de Chat	درجة	2.90	3.00	0.35	0.86 -
	Changement de Pieds	درجة	2.85	2.75	0.65	0.46
	Pas Echappe	درجة	2.95	3.00	0.45	0.33 -
	Pas Assemblé	درجة	2.90	3.00	0.50	0.60 -
Sissonne Simple	درجة	2.90	3.00	0.55	0.55 -	
Grand Jeté	درجة	2.85	2.75	0.75	0.40	

يتضح من جدول (6) أن معاملات الالتواء لقياسات الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية بيانات مجموعة البحث في القياسات القبلية.

- المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدمت الباحثة برنامج SPSS الإحصائي لمعالجة

البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار T.Test لحساب دلالة الفروق، معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%))، كما ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05).

— عرض ومناقشة النتائج:

— أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (7)

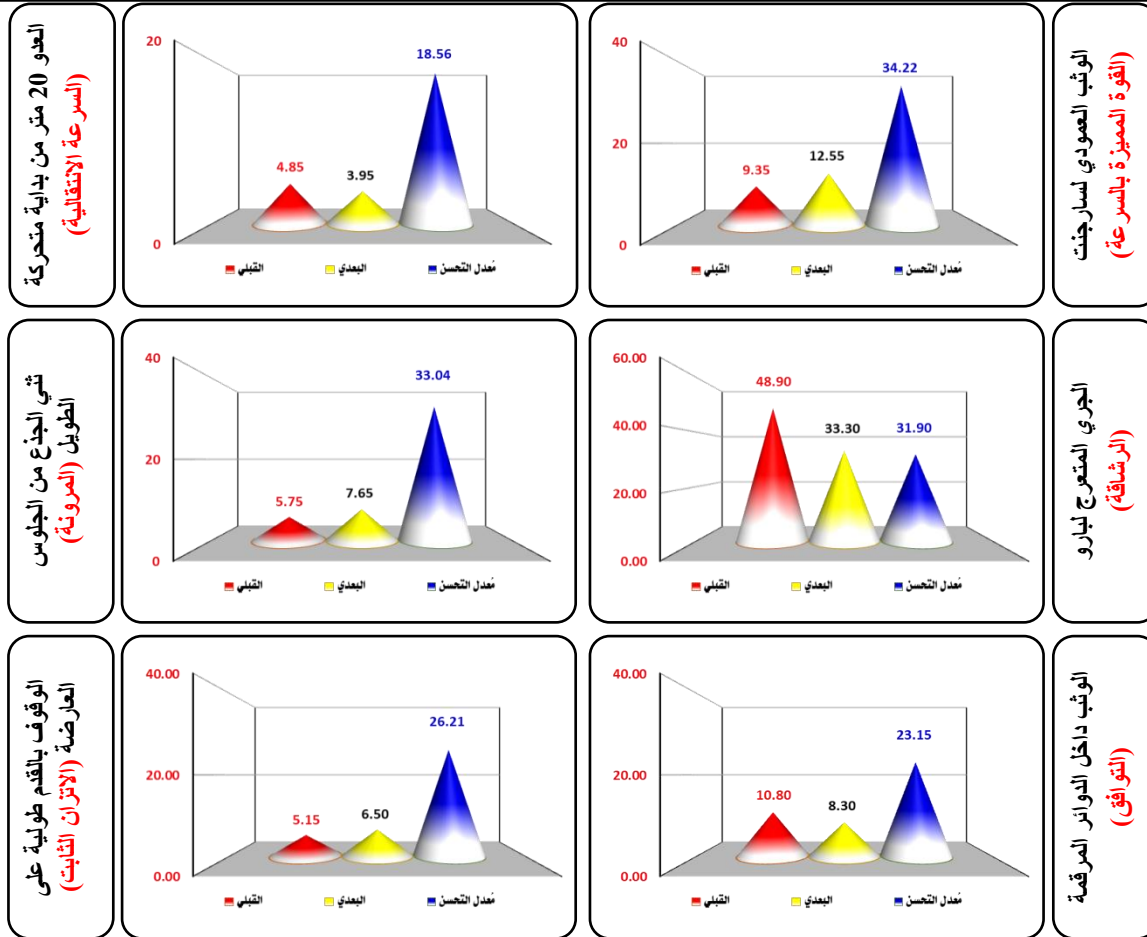
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات

اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مُختل = 15 % التحسن
		س/ع	س/س	س/ع	س/س		
الوثب العمودي لسارجنت العدو 20 متر من بداية متحركة	سم	9.35	2.35	12.55	2.15	3.76 *	34.22 %
الجري المتعرج لبارو	ثانية	48.90	2.95	33.30	2.55	14.97 *	31.90 %
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	5.75	1.15	7.65	0.95	4.77 *	33.04 %
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	10.80	1.55	8.30	1.40	4.48 *	23.15 %
الوقوف بالقدم طولية على العارضة	ثانية	5.15	0.45	6.50	0.35	8.86 *	26.21 %

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - 1 = 14)، مستوى معنوية (0.05) في اتجاه واحد = 1.761

يتضح من جدول (7)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول تباين معدلات التحسن في اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، والتي جاءت جميعها لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت ما بين (18.56 % إلى 34.22 %)، حيث جاء اختبار الوثب العمودي لسارجنت في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (34.22 %)، ثم جاء اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (33.04 %)، ثم جاء اختبار الجري المتعرج لبارو في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (31.90 %)، ثم جاء اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (26.21 %)، ثم جاء اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (23.15 %)، وجاء اختبار العدو 20 متر من بداية متحركة في الترتيب السادس والأخير بمعدل تحسن بلغ (18.56 %).



شكل (4)

متوسطات القياسات القبالية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ومعدلات التحسن في اختبارات مستوى الأداء البدني (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات وعزرو الباحثة هذه الفروق ومعدلات التحسن في مستوى القدرات البدنية (قيد البحث) إلى استخدام تدريبات الـ S.A.Q وفقاً للتقنين الذي وضع ليلانم طبيعة ومستوى المرحلة السنوية للعينه، وكانت التمرينات التي تم تطبيقها عبارة عن خليط من القدرات البدنية الحركية الخاصة والمصاحبة لأداء مهارات الباليه (قيد البحث)، وهي تمرينات مدمجة بالنشاط الحركي تتشابه مع المسار الحركي للمهارات المراد تطويرها.

حيث يُشير كل من "راجكومار وديفيا Rajkumar & Divya" (2016م) (33)، "عمرو حمزة وآخرون" (2017م) (12) إلى أن طبيعة تدريبات الـ S.A.Q التي تشمل تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية تعمل على استثارة العمل العضلي للاعبين، وما ينعكس بدوره على التنمية المتوازنة للقدرات البدنية المختلفة.

ويتفق ذلك مع ما تذكره "شان شنج Chan Sheng" (2020م) (28) من أن تدريبات الـ S.A.Q تعتبر أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة

والتي من أهمها السرعة بأنواعها والرشاقة بالإضافة المرونة والتوافق والتوازن والقوة المميزة بالسرعة، وهي نفس القدرات البدنية التي تناولتها الباحثة في الدراسة الحالية. ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من "هبة أبو زيد" (2004م) (24)، "رانيا عبد الحميد" (2008م) (5)، "أمل مفرج" (2012م) (2)، "منصور باشا" (2018م) (21)، "تشان شنغ Chan Sheng" (2020م) (28)، "محمد حافظ" (2020م) (14)، والتي توصلت أهم نتائجها إلى التأثير إيجابي للبرامج والتدريبات البدنية التي تم تنفيذها على العينات المختلفة لتلك الدراسات على مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد هذه الدراسات، وكان من ضمنها تدريبات الـ S.A.Q التي أحدثت تحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري.

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء البدني لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، ولصالح القياسات البعدية".

— ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (8)

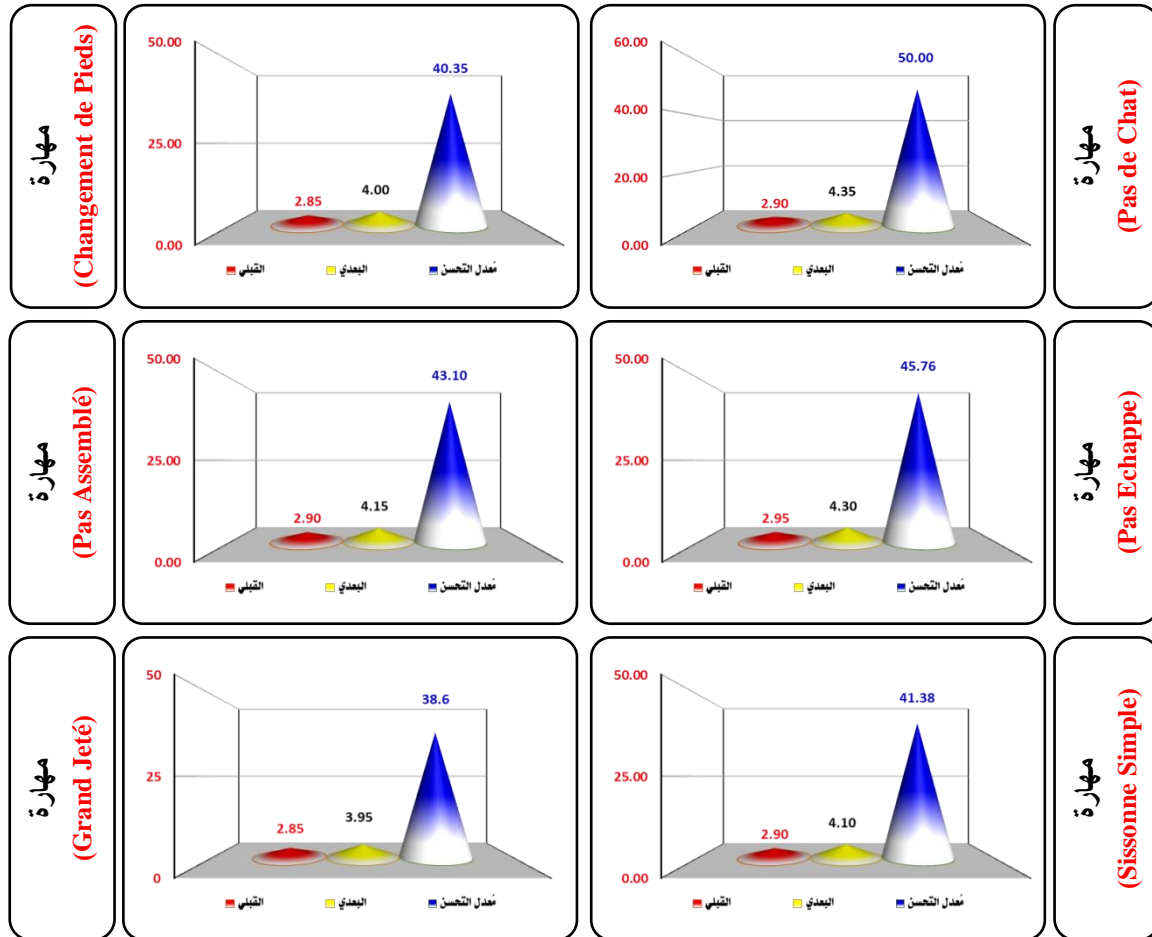
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في استمارة تقييم مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات

اختبارات مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مُختل % التحسن
		س/ع	±ع	س/ع	±ع		
Pas de Chat	درجة	2.90	0.35	4.35	0.45	* 9.52	50.00 %
Changement de Pieds	درجة	2.85	0.65	4.00	0.50	* 5.25	40.35 %
Pas Echappe	درجة	2.95	0.45	4.30	0.55	* 7.11	45.76 %
Pas Assemblé	درجة	2.90	0.50	4.15	0.40	* 7.30	43.10 %
Sissonne Simple	درجة	2.90	0.55	4.10	0.60	* 5.52	41.38 %
Grand Jeté	درجة	2.85	0.75	3.95	0.65	* 4.15	38.60 %

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - 1 = 14)، مستوى معنوية (0.05) في اتجاه واحد = 1.761

يتضح من جدول (8)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في استمارة تقييم مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، ولصالح القياس البعدي. كما يتضح من نتائج نفس الجدول تباين مُعدلات التحسن في استمارة تقييم مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، والتي جاءت جميعها لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت ما بين (38.60 % إلى 50.00 %)، حيث جاءت مهارة Pas de Chat في الترتيب الأول بمُعدل تحسن بلغ (50.00 %)، ثم جاءت مهارة Pas

Echappe في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (45.76%)، ثم جاءت مهارة Pas Assemblé في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (43.10%)، ثم جاءت مهارة Sissonne Simple في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (41.38%)، ثم جاءت مهارة Changement de Pieds في الترتيب الخامس بمعدل تحسن بلغ (40.35%)، وجاءت مهارة Grand Jeté في الترتيب السادس والأخير بمعدل تحسن بلغ (38.60%).



شكل (5)

متوسطات القياسات القبالية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية ومعدلات التحسن في استمارة تقييم مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات وتعزو الباحثة هذه الفروق ومعدلات التحسن في مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) إلى التخطيط الجيد لتدريبات الـ S.A.Q وتوزيعها داخل الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية بالتنسيق مع باقي أجزاء التدريب اليومي. الامر الذي تحقق من خلاله تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري، وما انعكس بدوره على تطور مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث).

وهذا ما تؤكد "صفية محيي الدين"، "سامية ربيع" (2005م) (9) بأن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية. كما يتفق ذلك مع ما توصل إليه "أرجونان Arjunan" (2015م) (26) من أن التدريب على المهارة بمفردها لا يكفي لتحسين هذه المهارة، والحصول على نتائج جيدة، حيث أنه بجانب التدريب على المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية المرتبطة بالمهارة نفسها. وتذكر "رانيا عبدالحميد" (2008م) (5) أن سمة الأداء العضلي في رياضة الباليه يجب أن يكون بالضرورة أداء عضلي سريع، ولهذا فالقوة المميزة بالسرعة من العناصر البدنية الرئيسية التي يجب العمل على تنميتها حتى نعمل على تحسين الأداء الحركي بشكل عام والسرعة الحركية بشكل خاص.

ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من "زينب الأسكندراني" (2007م) (6)، "سيدة عبدالعال" (2011م) (7)، "ليلي مهنى" (2016م) (22)، "سيلفا ألفيانا وآخرون Silva Alviana et all" (2020م) (35)، "عبدالحميد عبد الباقي" (2020م) (11)، "عمران أحمد وبانغون حسيبوان" (2020م) (35)، "Imran Ahmad, Bangun Hasibuan" (2020م) (29)، "هند سليمان" (2000م) (25)، والتي توصلت أهم نتائجها إلى إن استخدام برامج تحتوي على تدريبات مركبة تجمع في طبيعة تنفيذها بين الجوانب البدنية والمهارية كتدريبات الـ S.A.Q أدى إلى تحسن الأداء البدني المرتبط بالأداء المهاري. الأمر الذي ساهم بدوره في وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لتلك الدراسات، وجاءت الفروق لصالح القياسات البعدية في مستوى الأداء البدني والمهاري للعينات قيد هذه الدراسات. ووفقاً لما سبق .. فإن هذا يشير إلى أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً. إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة .. بل كثيراً ما يتوقف تطور مستوى الأداء المهاري وفقاً لقدرة اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، ولصالح القياسات البعدية".

— الاستخلاصات والتوصيات:

— أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكنت الباحثة من استخلاص ما يلي:

1 - التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات الـ S.A.Q على عينة البحث من دارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، حيث جاءت الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء البدني ومهارات الباليه (قيد البحث) لصالح القياسات البعديّة.

2 - جاءت مُعدلات التحسن الحادثة لمستوى الأداء البدني (قيد البحث) على النحو التالي: اختبار الوثب العمودي لسارجنت في الترتيب الأول بمُعدل تحسن بلغ (34.22%). اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل في الترتيب الثاني بمُعدل تحسن بلغ (33.04%).

اختبار الجري المتعرج لبارو في الترتيب الثالث بمُعدل تحسن بلغ (31.90%). اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة في الترتيب الرابع بمُعدل تحسن بلغ (26.21%). اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة في الترتيب الخامس بمُعدل تحسن بلغ (23.15%). اختبار العدو 20 متر من بداية متحركة في الترتيب السادس بمُعدل تحسن بلغ (18.56%).

3 - جاءت مُعدلات التحسن الحادثة لمستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) على النحو التالي:

مهارة Pas de Chat في الترتيب الأول بمُعدل تحسن بلغ (50.00%).
 مهارة Pas Echappe في الترتيب الثاني بمُعدل تحسن بلغ (45.76%).
 مهارة Pas Assemblé في الترتيب الثالث بمُعدل تحسن بلغ (43.10%).
 مهارة Sissonne Simple في الترتيب الرابع بمُعدل تحسن بلغ (41.38%).
 مهارة Changement de Pieds في الترتيب الخامس بمُعدل تحسن بلغ (40.35%).
 مهارة Grand Jeté في الترتيب السادس بمُعدل تحسن بلغ (38.60%).

— ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث. تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال الباليه، وذلك على النحو التالي:

- 1 - استخدام تدريبات الـ S.A.Q في تنمية القدرات البدنية لدارسات فن الباليه.
- 2 - إدراج تدريبات الـ S.A.Q ضمن محاور تصميم برامج التدريب على مهارات فن الباليه.
- 3 - وضع برامج تدريبية مماثلة تناسب الاعمار المختلفة الممارسة لفن الباليه.
- 4 - إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير تدريبات الـ S.A.Q على متغيرات الأداء الأخرى المرتبطة بأنشطة التعبير الحركي.

قائمة المراجع:

- أولاً: المراجع العربية:

- 1 - أحمد نور الدين محمد (2016م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- 2 - أمل محمد مفرج (2012م): "تأثير التمرينات الباليستية الأساسية على بعض عناصر اللياقة البدنية والوثبات في الباليه"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 42، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 3 - أميرة علي محمود (2020م): "تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير القدرة العضلية ومستوي الإنجاز لناشئ رمي الرمح"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 4 - ذكي محمد حسن (2015م): أسلوب تدريب S.A.Q، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 5 - رانيا عزت عبد الحميد (2008م): "فاعلية استخدام الاحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين على مستوى أداء الوثبات في الباليه"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث "تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل"، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 6 - زينب محمد الإسكندراني (2007م): "برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث"، بحث منشور، مجلة البحوث التربوية الشاملة، المجلد الثالث، النصف الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 7 - سيدة علي عبدالعال (2011م): "تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه"، بحث منشور، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 32، المجلد 2، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
- 8 - شريف صالح (2020م): "تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئ رياضة التنس"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد 31، المجلد 31، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 9 - صفية أحمد محيي الدين، سامية ربيع محمد (2005م): الباليه والرقص الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 10 - عائشة محمد الفاتح (2017م): "تأثير استخدام تدريبات (S.A.Q) علي مستوي التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة"، بحث منشور، المجلة

العلمية لعلوم وفنون الرياضة، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

11 - عبدالحميد كامل عبدالباقي (2020م): "تأثير تدريبات الساكيو علي تحسين بعض المتغيرات البدنية ومتغيرات الأداء الفني وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

12 - عمرو صابر حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بدیعة علي عبد السميع (2017م): "تدريبات الساكيو S.A.Q (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية)"، دار الفكر العربي، القاهرة.

13 - فاتن أبو السعود، عبير ممدوح (2020م): "تأثير تدريبات الساكيو على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد 20، المجلد 20، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

14 - محمد أحمد عبد العزيز الشربيني (2018م): "تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

15 - محمد أحمد همام (2018م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الأداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

16 - محمد جابر بريقع، خيرية أحمد السكري (2015م): برامج تدريب السرعة، دار المعارف، الإسكندرية.

17 - محمد حافظ محمد (2020م): "منظومة هرمية لتدريبات S.A.Q لتحسين المستوي الرقمي لسباق 110 حواجز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

18 - محمد حسنى مصطفى محمد (2016م): "تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

19 - محمود محمد عيد (2020م): "تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل تحت 18 سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

20 - مدحت شوقي طوس، محمد أحمد همام (2017م): "تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على

- بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة اليد"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد السادس، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- 21 - منصور محمد باشا (2018م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- 22 - ليلي جمال مهني (2016م): "تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة 110 متر حواجز لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية"، بحث علمي منشور، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 46 ، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط.
- 23 - نجاح التهامي (2002م): الباليه، الجهاز المركز للكتب الجامعية والمدرسية، القاهرة.
- 24 - هبة محمد سعيد أبوزيد (2004م): "برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 25 - هند عبدالرازق متولي سليمان (2000م): "تأثير تدريبات البليومترك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء وثبات الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

– ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26- Arjunan, R. (2015): "Effect of Speed, Agility and Quickness (S.A.Q) Training on Selected Physical Fitness Variables Among School Soccer Players", International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10.
- 27- Ayman M. Abdelbary (2018): "The Effect of using S.A.Q exercises on the skills performance level for the Egyptian national volleyball players", The international scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences (ISJPES), Faculty of Physical Education for Men, Helwan University, Vol. 6, issue 1.
https://isjpes.journals.ekb.eg/article_58479_8894.html
- 28- Chan Jia Sheng (2020): "Effects of Plyometric Training, SAQ Training and Combination Training on Agility, Speed, Explosive Power and Emotional Perception among Adolescent Taekwondo Athletes", Tunku Abdul Rahman University College.
<http://eprints.tarc.edu.my/15484/>
- 29- Imran Akhmad, Bangun Setia Hasibuan (2020): "Contribution of S.A.Q Exercises and Plyometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games", 1st Unimed International Conference on Sport

Science, 201-204.

<https://www.researchgate.net/publication/339989787> Contribution of S AQ Exercises and Pliometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games

30- Karen Cowan (2002): Movement Exploration, Creative Dance, Department of Liberal Studies, The Arts, University of Wisconsin, Madison.

31- Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): "Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players", *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5)/1285-1292.

32- Palanisamy A. & Velmurugan G. (2011): "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.

33- Rajkumar, R., & Divya, K. (2016): "Effect of S.A.Q Training on Selected Physical Responses Among College Men Students", *Indian Journal of Applied Research*, Vol 6.

[https://www.worldwidejournals.com/indian-journal-of-applied-research-\(IJAR\)/recent issues pdf/2016/August/August 2016 1470035074 121.pdf](https://www.worldwidejournals.com/indian-journal-of-applied-research-(IJAR)/recent%20issues%20pdf/2016/August/August%202016%201470035074%20121.pdf)

34- Remco Polman, Jonathan Bloomfield and Andrew Edwards (2009): "Effects of S.A.Q raining and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects", *International Journal of Sports Physiology and Performance*,4, 494-505.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20029100/>

35- Silva Icha Alviana, Edy Mintarto, Agus Hariyanto (2020): "The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility", *International Journal for Educational and Vocational Studies (IJEVS)*.

<https://ojs.unimal.ac.id/ijevs/article/view/2039>

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات S.A.Q على مستوى الأداء البدني وبعض مهارات الباليه

م.د/ نادية صالح علي السيد اسماعيل

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبات الـ S.A.Q على مستوى الأداء البدني وبعض مهارات الباليه لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمُناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدت على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من دارسات فن الباليه تحت 10 سنوات بأكاديمية تعليم الباليه بدولة الكويت Ballet-Kbi للموسم الرياضي 2020م/2021م، حيث بلغ إجمالي حجم عينة البحث (37) دارسة، وقد قامت الباحثة باستبعاد عدد (2) دارسة لعدم الانتظام في التدريبات، وبذلك أصبح إجمالي عدد عينة البحث (35) دارسة، حيث تم تقسيمهن إلى: مجموعة البحث الأساسية التي طبق عليها برنامج تدريبات الـ S.A.Q، وبلغ عددها (15) دارسة، ومجموعة الدراسات الاستطلاعية التي بلغ عددها (20) دارسة .. بواقع مجموعة مُميزة بلغ عددها (10) دارسات، ومجموعة غير مُميزة بلغ عددها (10) دارسات. من نفس الفئة العمرية من المنضمين حديثاً للتدريبات بفريق الباليه بالأكاديمية، وذلك لإجراء المُعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث). وقد تم تطبيق محتوى برنامج تدريبات الـ S.A.Q على عينة البحث لمدة (8) أسابيع .. بواقع (4) وحدات تدريب يومية في الأسبوع الواحد .. بإجمالي (32) وحدة تدريب يومية، حيث تم تنفيذ محتوى تدريبات الـ S.A.Q خلال الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية لمدة (20) دقيقة، وذلك خلال الفترة من 03 أبريل حتى 26 مايو 2020م. وتوصلت أهم النتائج إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الـ S.A.Q على مستوى الأداء البدني وبعض مهارات الباليه لدارسات فن الباليه تحت 10 سنوات.

Abstract**The Effect of Using S.A.Q Exercises on the Level of Physical Performance and Some Ballet Skills**

Dr. Nadia Saleh Ali Al-Sayed Ismail

The current research aims to identify the effect of using the S.A.Q training program on the level of physical performance and some ballet skills for students of ballet art under 10 years, and the researcher used the experimental method, due to its relevance to the nature and objectives of the research, as it relied on the experimental design of the measurement (pre- and post-test) for one experimental group.

The research sample was selected purposively of the female students of the art of ballet under 10 years, the Academy of Education, The Ballet-Kbi in the State of Kuwait for the sports season 2020AD/2021AD, where the total size of the research sample reached (37) studies, and the researcher excluded (2) studies for irregularity in the exercises, and thus the total number of the research sample became (35) studies, Where they were divided into: the basic research group on which the S.A.Q training program was applied, and its number was (15) studies, and the survey studies group, which numbered (20) students .. by a distinguished group of (10) studies, and a group of Undistinguished (10) studies. Of the same age group who recently joined the rehearsals of the ballet team at the Academy, in order to conduct scientific treatments for the variables tests (under research).

The content of the S.A.Q training program was applied to the research sample for a period of (8) weeks.. by (4) daily training units per week.. with a total of (32) daily training units, where the content of the S.A.Q training was implemented. During the main part of the daily training unit for a period of (20) minutes, during the period from April 03 to May 26, 2020 AD, and the most important results showed the positive effect of S.A.Q training on the level of physical performance and some ballet skills for students of ballet art under 10 years old