

تأثير تدريبات S.A.Q ومهارات الرقص الابتكاري على تحسين بعض القدرات التوافقية لطالبات الهندسة وادارة الاعمال بجامعة حفر الباطن

أ.م.د/ هند عبدالرازق متولي سليمان

استاذ مساعد دكتور - قسم تدريب التعبير الحركي والايقاع الحركي
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

من التدريبات التي أصبحت في الفترة الأخيرة شائعة الاستخدام من قبل الرياضيين تدريبات S.A.Q حيث يمارسها المبتدئين وذوي المستوى العالي على السواء.

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy (٢٠١٢) إلى أن تدريبات S.A.Q نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. (٤٣٢:٢٣)

ويضيف ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) إلى أن مصطلح S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (١٢٨٥:١٧)

كما يشير ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al. (٢٠٠٩) أن تدريبات S.A.Q نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٤٩٤:٢٠)

وعن طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة والسرعة الحركية) يوضح باشلي وآخرون Baechle, et al. (٢٠٠٠) أن السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلية في اقل زمن ممكن. (١٢ : ١٤)

ويفسر فيكرام سينغ Vikram Singh, (٢٠٠٨) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب ان تكون متزايدة، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى، بينما السرعة

الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات. (١٢:٢٤)

ولضمان فاعلية أي نوع من أنواع وطرق التدريب فلا بد أن يكون ذلك بضمان أقصى استفادة بدنية وتوافقية ممكنة ، والقدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي. (٩٥:٥)

كما ترى **جولياس كاسا Julius kasa** (٢٠٠٥) القدرات التوافقية بأنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كلا من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي. (١٣ : ١٢٩)

والرقص الإبتكاري كأحد أنواع التعبير الحركي يعد تطور جديد لفن قديم نبع من داخل الرقص معبراً للمشاهد عما في نفسه من خلجات مستعملا الجسم كأداة والحركة كوسيله منظمة لتوصيل الأفكار بجانب انه يتيح الفرصة للنمو البدني و العاطفي و العقلي لأنه يستخدم العقل والجسم و الحواس أثناء الرقص (٣ : ١١٨ - ١٢٨) (١٦:٢١)

والرقص الابتكاري هو فن حديث يستعمل الجسم كأداة للتعبير وهذا النوع الجديد من الرقص يظهر من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية، وبما أن أساس الرقص هو الحركة والجسم هو الأداة التي تستعين بها الراقصة للتعبير على انفعالاتها المختلفة في حدود مقدرتها وإمكانياتها، فان الراقصة هي التي تكون وتشكل الحركات التعبيرية تبعاً لما في داخلها من إحساس وشعور وتجارب وخبرات سابقة. (١٠٢:٢٢)(٥٥:١٤)

ويعتبر الرقص الابتكاري نوع من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير ، ومن خصائصه أيضاً استعماله لأعضاء الجسم المختلفة في أوضاعها الطبيعية بحيث لا يتشكل عضو من أعضاء الجسم تشكياً معيناً قد يعتاده الفرد في حياته العامة، كما نلاحظ ذلك على خطوات راقصي الباليه أثناء السير العادي، كما أن الرقص الابتكاري ينفرد بأن الحركة فيه تبدأ من نقطة مركزية في الجسم سميناها

(Muscular Center)، ومنها تبدأ الحركة مناسبة من مركز الجسم إلى بقية أعضائه حتى تنتهي في الأطراف معبرة عما بداخل الفرد من مشاعر وأحاسيس. (٦٦:١٦)(٨٧:١٥)

والرقص الابتكاري يمكن أن تؤدي حركاته من خلال مجموعة من الحركات الأساسية Fundamental forms of movements والتي تنقسم إلى نوعين من الحركات إحداهما تؤدي من الثبات Non Locomotors Movements و تتمثل في الدوران turns و السقوط Fall و التوازن Balance و المد Stretch و الارتداد Bounce و المرجة Suling، والأخرى تؤدي من الحركة وهي الحركات الانتقالية locomotors movements وتتمثل في القفز hop والوثب jump والفجوة leap والجري run والمشي walk وخطوة الحصان callap والانزلاق slide والحجل skip (٢: ١٠٢).

وترى الباحثة أن مهارات الرقص الابتكاري تعطي للطالبة الفرص العديدة لاكتساب المهارات الأساسية وتكوين التناسق واللياقة البدنية ، إضافة الى تنمية الموهبة الفنية والابتكارية عموماً ، كما أنه يوظف قوة الخيال عند الطالبة ، ومن خلال ذلك نلاحظ تميز جملة الرقص الابتكاري بالعديد من المهارات المتعددة والتي يجب أن تتم بشكل متتالي ودون انقطاع وبانسيابية كاملة حتى لا تفقد الجملة الحركية الجمال في الأداء مما يجعل الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية أهمية بالغة في تحسين قدرة الطالبة على استكمال الجملة الحركية بانسيابية وجمال ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة (١١)، (١٤)، (١٦)، (٢١) والتي أشارت إلى أهمية تدريبات S.A.Q في تنمية القدرات التوافقية المتمثلة في تنمية عناصر السرعة الانتقالية وتدريب الرشاقة وتدريب السرعة الحركية وهي العناصر الرئيسية في جملة الرقص الابتكاري ، مما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة ودمج تدريبات S.A.Q مع مهارات الرقص الابتكاري لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى الطالبات اللاتي يحتجن الى تدعيم محصلتهن من الأداء الرياضي ليرتقي من مستوى المبتدئات الى مستوى الممارسات ، حيث تتميز عينة البحث بأن طالبات كليتي الهندسة وادارة الاعمال مع نهاية عامهن الجامعي الثاني اجتازن عدد ٤ مقررات تربية بدنية سابقة مما حقق لديهن محصلة رياضية جيدة تسمح لهن بتطوير قدراتهن البدنية الى مستويات اكثر تقدماً مقارنة بالفئات الاخرى التي لم يحالفهن الحظ بالممارسة الرياضية في المملكة العربية السعودية.

هدف البحث

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج يدمج بين تدريبات S.A.Q ومهارات الرقص الابتكاري والتعرف على :
١. تأثير تدريبات S.A.Q ومهارات الرقص الابتكاري على القدرات التوافقية لدى المجموعة التجريبية.
 ٢. تأثير البرنامج التقليدي على القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة.

٣. الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضه.

عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات كليتي الهندسة وادارة الاعمال بجامعة حفر الباطن للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٧-٢٠١٨ م ، حيث تتمتع عينة البحث بقدرة من الممارسة الرياضية اعلى من باقي الفئات ، حيث درسن خلال عاميين دراسيين عدد ٤ مقررات تربية بدنية ، لذا كان من السهل تكيفهن مع البرامج التدريبية بشكل افضل من غيرهن ، وقد بلغ حجم المجتمع الاصلي (٦٠) طالبة بواقع (٤٠) طالبة من كلية الهندسة و(٢٠) طالبة من كلية ادارة الاعمال ، تم اختيار عدد (٤٠) طالبة كعينة للبحث تم اجراء التجانس عليهن جدول (١) ، بالإضافة إلى (١٦) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وهناك (٤) طالبات تعذر اشراكهن في البرنامج قيد البحث لظروف صحية واسرية.

جدول (١) تجانس عينة البحث الأساسية ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٨.٦٩	١.٣٨	١٨.٥	٠.٦٥٦-
الطول	سم	١٦٥.١٧	٢.٧	١٦٥.٠	٠.١٢٢-
الوزن	كجم	٦٥.١	٢.١٥	٦٥.١	٠.١٢٥

يوضح الجدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الأساسية تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

جدول (٢) دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث ن=١ ن=٢ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	سنة	١٨.٦٩	١.٣٨	١٨.٥٠	١.٣٠	٠.٩٥	غير دالة
الطول	سم	١٦٥.١٧	٢.٧	١٦٤.١٠	١.٨	٠.٦٥	غير دالة
الوزن	كجم	٦٥.١	٢.١٥	٦٥.٨	١.١٠	٠.٨٧	غير دالة
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٢٠	١.٦٤	٩.٢٥	١.٦١	٠.٠٩٧	غير دالة
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨.٥٠	٠.٩٩٤	٨.٧٠	١.١٢٠	٠.٤٩٧	غير دالة
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢.٥٠	١.٦٥	١٢.٤٥	١.٦٠	٠.٠٩٦	غير دالة
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٣٠	٠.٨١٣	٤.٥٠	٠.٦٥٠	٠.٦٤٢	غير دالة
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣.٧٥	١.٨٦	١٩٣.٥٠	٢.٢٠	٠.٣٨٢	غير دالة

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، في متغيرات القدرات التوافقية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٩٦ ، ٠.٦٤٢) وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

١- استخدمت الباحثة الأدوات والاختبارات الآتية:

أولاً: الأدوات:

- استمارة تسجيل البيانات والقياسات لمجموعات البحث . مرفق (١)
- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسهم.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- سلم الرشاقة
- صندوق الخطو

- اقماع
- حواجز صغيرة
- ثانياً: الاختبارات:

- إختبار القدرات التوافقية (KiKo) Kinder- Coordination's test تصميم بيتا براتوريس Beate Prätorius تعريب ياسر الجوهرى. مرفق (٢)

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

أولاً: الصدق:-

تم حساب صدق اختبار القدرات التوافقية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٦) طالبة وإيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبار القدرات التوافقية كما في جدول (٣)

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين كل الربيع الأعلى والربيع الأدنى

ن=١٦

في القدرات التوافقية

الدالة	قيمة(ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	*١٠.١٠	٣.٠٥	٠.٩٨	٦.١٥	١.٦٤	٩.٢٠	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع
دال	*٧.١٥	٢.٣	٠.٦٥	٦.٢٠	٠.٩٩٤	٨.٥٠	درجة	القدرة على ضبط الأيقاع الحركي
دال	*٤.٤١	٥.٠٠	٠.٧٤	٧.٥٠	١.٦٥	١٢.٥٠	درجة	القدرة على الأتزان الحركي
دال	*٣.٩٨	١.١٩	٠.٦٥	٣.١١	٠.٨١٣	٤.٣٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي
دال	*٦.٢٥	١٣.٦٥	٠.٨٤	١٨٠.١	١.٨٦	١٩٣.٧٥	سم	القدرة على سرعة رد الفعل

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية ،حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٩٨ ، ١٠.١٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين الطالبات.

ثانياً: الثبات:-

تم إيجاد معاملات ثبات اختبار القدرات التوافقية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٦) طالبة ثم إعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (١٥) يوم من التطبيق الأول، كما يتضح من جدول (٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات القدرات التوافقية ن=١٦

مستوى الدلالة	قيمة "ر" ودلالاتها	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دال	٠.٩٠٠	٠.٦٥	٧.٩٠	٠.٦٩	٧.٦٧	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع
دال	٠.٩٦٠	١.١٢	٧.٥٠	١.١٢	٧.٣٥	درجة	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي
دال	٠.٩٥٠	١.٦٥	١٠.٣٠	١.٦٥	١٠.٠٠	درجة	القدرة على الاتزان الحركي
دال	٠.٩٨٥	١.٢٤	٣.٧٧	١.٦٤	٣.٧٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي
دال	٠.٩٦٠	١.٢٦	١٩١.٢	١.٣٠	١٨٦.٩	سم	القدرة على سرعة رد الفعل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات الحرية ١٣ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات القدرات التوافقية حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٩٠٠ ، ٠.٩٨٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) طالبة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث وذلك يومي ٢٠١٨/٢/١١ ، ٢٠١٨/٢/٢٥ م بهدف :

١. تعريف الطالبات بشكل الاختبار وطرق الاداء .
٢. تحديد شكل الاستمارة الخاصة بتسجيل بيانات وقياسات البحث.
٣. تنظيم طريقة العمل والمدة واكتشاف الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق النهائي.
٥. حساب صدق وثبات الاختبار : تطبيق الاختبار يوم ٢٠١٨/٢/١١ وإعادة تطبيقه يوم ٢٠١٨/٢/٢٥ تحت نفس الظروف والمؤثرات.

برنامج تدريبات S.A.Q :

قامت الباحثة باعداد برنامج تدريبات S.A.Q وفقاً للمعايير التالية :

- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- التدرج في زيادة الحمل والشكل التموجي في توزيع الأحمال التدريبية.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدمت الباحثة طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري، والتدريب الدائري، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة لأداء الجملة المهارية.

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار ٣٠ ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بالضرب $\times 4/3$.
- تمرينات الأتقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها بـ ٧٥% مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من ٨-١٢ مرة.
- الراحة بين كل تمرين ٦٠ ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات ٢-٤ ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال ٣٠ ث لكل تمرين كل ٣ أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الناشئ والهدف المراد من التدريب. مرفق (٣)

برنامج الرقص الابتكاري :

قامت الباحثة بإعداد جملة حركية من مهارات الرقص الابتكاري الاساسية بالدمج مع برنامج تدريبات S.A.Q تستخدم في جزء الإحماء والختام من الوحدة التدريبية. مرفق (٤)

التقسيم الزمني للبرنامج:

قامت الباحثة بتقسيم البرنامج إلى (٢٤) وحدة ، لمدة (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ، يزمن قدره (٥٠) دقيقة للوحدة الواحدة أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس لمجموعي البحث التجريبية والضابطة من الساعة ١ ظهراً إلى الساعة ٢ عصرًا لأحدى المجموعتين ، ومن الساعة ٢ عصرًا إلى الساعة ٣ عصرًا للمجموعة الأخرى ، حيث يتم التدريب بالتبادل الأسبوعي في المواعيد بين المجموعتين، وقد قسمت الباحثة زمن الوحدة التدريبية لمجموعي البحث كالتالي :

نموذج الوحدة التدريبية لمجموعي البحث

الأجزاء الرئيسية	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
الإحماء	١٠ق	جملة الرقص الابتكاري وما تشمله من (حركات واوضاع اساسية)	مشي وجري وتمارين احماء عامة
الجزء الرئيسي	٣٠ق	تدريبات S.A.Q	البرنامج التقليدي المتبع
الختام	١٠ق	جملة الرقص الابتكاري وما تشمله من (حركات واوضاع اساسية)	تمارين تهدئة واسترخاء

الدراسة الأساسية:

أ. القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعي البحث يوم الإثنين ٢٦/٢/٢٠١٨م في تمام الساعة ٣:٣٠ بعد انتهاء اليوم الدراسي وذلك علي النحو التالي:

١. قامت الباحثة بإجراء القياسات الخاصة بالوزن والطول والسن وتسجيلها في استمارة البيانات والقياسات.
٢. قامت الطالبات باداء اختبار القدرات التوافقية وتسجيل القياسات .

ب. تطبيق البرامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي S.A.Q على مجموعة البحث التجريبية والبرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة في الفترة من الثلاثاء ٢٧/٢/٢٠١٨ إلى الأحد ٢٢/٤/٢٠١٨ ، وعلى مدي (٨) أسابيع ، بواقع (٣) مرات أسبوعياً ويزمن قدره (٥٠) ق للوحدة ، أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس لمجموعي البحث ، وقد تم تدريب مجموعتي البحث بشكل متتالي من الساعة ١ ظهراً إلى الساعة ٣ عصرًا .

ج. القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعات التجريبية يوم الإثنين ٢٣/٤/٢٠١٨ بنفس طريقة وتسلسل القياس القبلي وتحت نفس الظروف والمؤثرات.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-نسب التحسن

-اختبار T
عرض ومناقشة النتائج:
أولاً عرض النتائج :

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في متغيرات القدرات التوافقية ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٣٠	١.٦٤	١٥.٢٠	٠.٦٢	٥.٩	%٦٤.١	*٤.٩٨	دال
القدرة على ضبط الأيقاع الحركي	درجة	٨.٦٠	٠.٩٩٤	١٢.٥	١.٠١	٣.٩	%٤٥.٨	*٤.٢٥	دال
القدرة على الأتزان الحركي	درجة	١٢.٦٠	١.٦٥	١٨.٦٠	١.٣٦	٦.٠٠	%٤٨	*٤.٦٠	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٤٠	٠.٨١٣	٧.٢٠	١.٠٣	٢.٨	%٦٥.١	*٤.٥٧	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٤.٧٥	١.٨٦	٢٠٤.٥	١.٠٣	٩.٧٥	%٥.٠٣	*٤.٣٢	دال

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٩٩ ، ٤.٩٨) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٣٥	١.٦١	١٠.٢١	١.٣٢	٠.٦٨	%٩.٢٩	*٣.٠٢	دال
القدرة على ضبط الأيقاع الحركي	درجة	٨.٨٠	١.١٢٠	٩.٦٠	١.٥٨	٠.٨٠	%٨.٤٢	*٤.١١	دال
القدرة على الأتزان الحركي	درجة	١٢.٥٥	١.٦٠	١٣.٩	١.٤٧	١.٣٥	%١٠.٨٤	*٣.٩٦	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٤٠	٠.٦٥٠	٤.٨٠	١.٦٩	٠.٤٠	%٨.٨٨	*٣.٠١	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٢.٥٠	٢.٢٠	١٩٨.٠	٠.٩٥	٥.٥	%٥.١٤	*٢.٩٠	دال

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.١١ ، ٢.٩٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة

في متغيرات القدرات التوافقية ن=٤٠

الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	*٤.٤٧	١.٣٢	١٠.٢١	٠.٦٢	١٥.٢٠	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع
دال	*٤.٨٧	١.٥٨	٩.٦٠	١.٠١	١٢.٥	درجة	القدرة على ضبط الأيقاع الحركي
دال	*٤.٦٢	١.٤٧	١٣.٩	١.٣٦	١٨.٦٠	درجة	القدرة على الأتزان الحركي
دال	*٤.٣٢	١.٦٩	٤.٨٠	١٠.٣	٧.٢٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي
دال	*٤.٢١	٠.٩٥	١٩٨.٠	١٠.٣	٢٠٤.٥	سم	القدرة على سرعة رد الفعل

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٢١ إلى ٤.٨٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

مناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث وفي ضوء القياسات المستخدمة يتم عرض ومناقشة النتائج وفقاً لأهداف وفروض البحث كما يلي :

١- نتائج الدراسة الخاصة بتأثير تدريبات S.A.Q ومهارات الرقص الابتكاري على القدرات التوافقية لدى المجموعة التجريبية.

يوضح جدول ٦ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

حيث سجلت القدرة على دقة تحديد الوضع (٩.٣٠) في القياس القبلي و(١٥.٢٠) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على ضبط الايقاع الحركي (٨.٦٠) في القياس القبلي و(١٢.٥) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على الاتزان الحركي (١٢.٦٠) في القياس القبلي و(١٨.٦٠) في القياس البعدي ، وسجلت

القدرة على التنظيم الحركي (٤.٤٠) في القياس القبلي و(٧.٢٠) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على سرعة رد الفعل (١٩٤.٧٥) في القياس القبلي و(٢٠٤.٥) في القياس البعدي وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q وربطها مع مهارات الرقص الابتكاري في وحدة تدريبية واحدة ، والتي أدت إلى تنمية القدرة على الربط بين القدرات البدنية التوافقية والمهارات الفنية المستخدمة في جملة الرقص الابتكاري لدى طالبات المجموعة التجريبية. وارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية يرجع إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات المتنوعة التي تضمنت تمارين فردية وزوجية بالإضافة للجزء المهاري ، مما أدى إلى استثارة دافعية الطالبات لبذل المزيد من الجهد ، وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشروبات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه (٢٠١١) Zoran Milanović (٢٥) إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس الطالبات بجميع أجزاء الجسم وأوضاعه المختلفة.

كما يتحسن التوافق بين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي من جهة وبين المناطق والعضلات العاملة من جهة أخرى ، فالبرنامج المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q اشتمل على تدريبات توافقية من شأنها استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية وإثارة للمستقبلات الحسية التي تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة من الأداء. وقد راعت الباحثة بأن تؤدي تدريبات S.A.Q بالدمج مع الأداء المهاري لجملة الرقص الابتكاري في صورة تدريبات حركية تكاملية من أجل تطوير القدرات التوافقية التي تخدم الجانب البدني والمهاري على السواء.

والرقص الابتكاري هو فن ابتكاري يستعمل الجسم كأداة للتعبير يظهر من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية.(٦٦:١٢) ومن خصائصه استعماله لأعضاء الجسم المختلفة في أوضاعها الطبيعية بحيث لا يتشكل عضو من أعضاء الجسم تشكيلاً معيناً قد يعتاده الفرد في حياته العامة ، كما أن الرقص الابتكاري ينفرد بأن الحركة فيه تبدأ من نقطة مركزية في الجسم تسمى (Muscular Center)، إلى بقية أعضائه حتى تنتهي في الأطراف معبرة عما بداخل الفرد من مشاعر وأحاسيس.(٩٨:١٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من فيكرام سينغ (٢٤) (٢٠٠٨) Vikram Singh ، ريمكو بولمان وآخرون (٢٠) (٢٠٠٩) Remco Polman, et al. ، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (١٧) (٢٠١١) في أن تدريبات S.A.Q تسهم في حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والسرعة الحركية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من (١٥) Katherine Petra Kupperts ، (٢٠٠٣) (١٩) (٢٠٠٢) في أن التمكن من الاداء المهاري في الرقص الابتكاري يحدث تطويراً في القدرات البدنية المرتبطة بالاداء.

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية. ٢- نتائج الدراسة الخاصة بتأثير البرنامج التقليدي على القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة. يوضح جدول ٧ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

حيث سجلت القدرة على دقة تحديد الوضع (٩.٣٥) في القياس القبلي و(١٠.٢١) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على ضبط الايقاع الحركي (٨.٨٠) في القياس القبلي و(٩.٦٠) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على الاتزان الحركي (١٢.٥٥) في القياس القبلي و(١٣.٩) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على التنظيم الحركي (٤.٤٠) في القياس القبلي و(٤.٨٠) في القياس البعدي ، وسجلت القدرة على سرعة رد الفعل (١٩٢.٥) في القياس القبلي و(١٩٨) في القياس البعدي وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى التزام الطالبات بالحضور إلى التدريبات العملية المقررة لهن بانتظام والتي أدت إلى وجود تحسن بسيط في القدرات التوافقية.

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية. ٣- نتائج الدراسة الخاصة بالفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية.

يوضح جدول ٨ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.

حيث سجلت القدرة على دقة تحديد الوضع (١٥.٢٠) لدى المجموعة التجريبية و(١٠.٢١) لدى المجموعة الضابطة ، وسجلت القدرة على ضبط الايقاع الحركي (١٢.٥) لدى المجموعة التجريبية و(٩.٦٠) لدى المجموعة الضابطة ، وسجلت القدرة على الاتزان الحركي (١٨.٦٠) لدى المجموعة التجريبية و(١٣.٩) لدى المجموعة الضابطة ، وسجلت القدرة على التنظيم الحركي(٧.٢٠) لدى المجموعة التجريبية و(٤.٨٠) لدى المجموعة الضابطة ، وسجلت القدرة على سرعة رد الفعل (٢٠٤.٥) لدى المجموعة التجريبية و(١٩٨) لدى المجموعة الضابطة.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى خضوع المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q بالدمج مع مهارات الرقص الابتكاري ، وإلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات S.A.Q وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث ، مما نتج عنه تحسن بدني ظهر في تطور القدرات التوافقية مع القدرة على الربط بين المهارات الفنية المستخدمة داخل جملة الرقص الابتكاري لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وهذا ما يؤكد عويس الجبالي (٢٠٠٤) (٨) أن النجاح في كل أداء مهاري يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائه بصورة مثالية تكاملية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه هبة أبو زيد (٢٠٠٤) (١٠) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي للحصول على نتائج مثمرة، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وترى الباحثة أن ممارسة الرقص الابتكاري يتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية وتوافق عضلي وإبداع حركي والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ والإحساس بديناميكية الأداء الذي يتصف بالتنوع والشمول ويجعل الممارس ذو تحكم عضلي عصبي عالي الأداء في إطار جمالي فني متوافق بصورة انسيابية سلسلة متناسقة مع الموسيقى المصاحبة وهذا لا يتوفر إلا من خلال القدرات التوافقية وفق معايير وأساليب حديثة.

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

- أدت تدريبات S.A.Q مع مهارات الرقص الابتكاري إلى تحسن أعلى في مستوى القدرات التوافقية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- أدت تدريبات S.A.Q المقننة مع مهارات الرقص الابتكاري المكتسبة الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية.

التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث توصي بما يلي:
- ❖ تطبيق تدريبات S.A.Q في مسابقات الرقص الابتكاري والبالية والرقص الشعبي.
- ❖ استخدام مهارات الرقص الابتكاري ضمن البرامج التدريبية لتحسين الاداء المهاري وتطوير الدافعية وتفعيل عنصر الترويح عند الاداء البدني ذو الاحمال.
- ❖ إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات S.A.Q في تحسين المتغيرات البدنية والمورفولوجية للاعبين في الرياضات المختلفة.

المراجع

- ١- حنان محمد أحمد جعيسة (٢٠١١) : أثر برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، المجلة الدولية لعلوم الرياضة ، جامعة طهران، إيران.
- ٢- زينب الاسكندراني (٢٠٠١): الأسس النظرية والعملية للتعبير الحركي، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٣- صفية احمد محيي الدين ، سامية ربيع محمد (٢٠١٧): الباليه والرقص الحديث ، القاهرة.
- ٤- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع (١٩٩٧): التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) ، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- عماد أحمد على بارود (٢٠١٤) : تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعه المنصوره.

٧-عمر أحمد مصلح (٢٠١٣) : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة بالعراق ، رساله ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه الاسكندريه.

٨-عويس الجبالي (٢٠٠٩): منظومة التدريب الحديث بين النظرية والتطبيق، مركز برنت للطباعة، القاهرة.
٩- نجاح التهامي حسن (٢٠٠٢): الباليه. الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية. القاهرة.

١٠-هبة محمد سعيد أبوزيد (٢٠٠٤): "برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطة لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية". رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الزقازيق.

١١-Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N.Rai (٢٠١١): Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. I No. ١, PP.١٢١-١٢٩

١٢-Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (٢٠٠٠): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.

١٣-Julius kasa (٢٠٠٥) : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Communions University, Brat. Slava, Slovakia. "..

١٤-Karen Cowan(٢٠٠٢) : Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison.

١٥-Katherine . K(٢٠٠٣) : Dance, Dance Studies concentration, college of fine arts, Arizona university.

١٦-Luke, Kehlich(٢٠٠٣) : Goal and objectives of dance temple university of California.

- ١٧-Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (٢٠١١): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, ٢٥(٥)/١٢٨٥-١٢٩٢
- ١٨-Petra Klein(٢٠٠٢) : "Dance Therapy and Dance of Life", training programs, Further education, publication, copyright IIDT Petra Klein.
- ١٩-Petra Kuppers(٢٠٠٢) : " Modern Dance", St James Ency. Of popular clulture.
- ٢٠-Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (٢٠٠٩): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, ٤, ٤٩٤-٥٠٥
- ٢١-Sheppard, J. M. & Young, W. B. (٢٠٠٦): Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; ٢٤(٩): ٩١٩ - ٩٣٢
- ٢٢-Spring field(٢٠٠١): Dance bouts dance major, spring college.
- ٢٣-Velmurugan G. & Palanisamy A. (٢٠١٢): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : ٣ ,Issue : ١١, ٤٣٢
- ٢٤-Vikram Singh (٢٠٠٨): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmbai National Institute of Physical Education,
- ٢٥-Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (٢٠١١): Effects of a ١٢ Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , ١٢, ٩٧-١٠٣.