

## فعالية برنامج لعناصر الحركة علي بعض المتغيرات الفسولوجيه والبدنيه لمهارات الباليه

الباحثة / مى عبد العزيز محمد عبد العزيز

يهدف تصميم برنامج لعناصر الحركة وفعاليتها علي بعض المتغيرات الفسولوجيه والبدنيه لمهارات الباليه و إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وتم اختيار يشتمل مجتمع البحث على التلميذات مدرسة الشبان المسلمين الابتدائية بنات الصف الخامس الابتدائي لعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م مديرية التربية التعليم محافظة الشرقية والتي يتراوح عمرهن تحت ١٤ سنة وعددهم فى الصف (٦٥) تلميذة , وقد تم اختيار عدد (٢٠) تلميذه بالطريقه العمريه واختيار التلميذات ذات المواصفات المناسبة من حيث الطول والوزن واعتدال القوام من خلال بعض الاختبارات تمرهن لأداء الباليه للاشتراك في النشاط الخارجى للمدرسة وتم سحب عينة أستطلاعية عددها (٨) تلميذات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصلت إليها الباحثة أمكن التوصل إلى الأستخلاصات والتوصيات الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسولوجيه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية:

" برنامج - الفسولوجيه - الباليه "

Research abstract

**The effectiveness of a program of movement elements on some physiological and physical variables of ballet skills**

**Researcher / mai abdlaziz Mohamed abdlaziz**

Designing a program for the elements of movement and its effectiveness on some physiological and physical variables of ballet skills Research The research community includes the female students of the Muslim Youth Elementary School for girls of the fifth grade for the year 2018-2019 AD, the Directorate of Education, Sharkia Governorate, whose age ranges from under 14 years, and their number in the class is (65) female students. The appropriateness in terms of height, weight, and moderate stature, through some tests, practice ballet performance to participate in the school's external activity. An exploratory sample of (8) female students was withdrawn from the research community and outside the main sample..

**And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations:**

- There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in the physiological variables under discussion in favor of the mean of the post measurement.
- There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in the physical variables under discussion in favor of the mean of the post measurement.

**key words program – physiological - ballet**

## فعالية برنامج لعناصر الحركة علي بعض المتغيرات

### الفسيولوجيه والبدنيه لمهارات الباليه

الباحثة / مى عبد العزيز محمد عبد العزيز

تعد التربية الرياضييه احد فروع التربيه الاساسيه؛التي تهدف إلي اكساب التلميذه القيم والاتجاهات والمعرفه ؛ و القيام بالتمارين الرياضييه التي تسهم في تكوين شخصيه بشكل متكامل ؛ اي انها تسعى الي تحقيق التوازن بين المستوي العقلي والجسدي وهناك من يعتقد ان الرياضه تهتم بتكوين الاجسام فقط وهذا اعتقاد خاطئ ؛حيث إن مفهومها أوسع وأشمل من ذلك ؛فهي تهدف أولاً الي تنميه فكر الانسان قبل ان تكون من الناحيه البدنيه .

وتعد عناصر الحركة هي الاساس لنف التمرينات والجمباز والركيزة الاساسية في تكوين الجملة الرياضييه والمحافظة على الاحساس بالجسم والحركات التي تقوم بأدائها التميلذات والإحساس بالايقاع الحركى والوعي بالفراغ الذى يشمل ( المكان ، والاتجاهات ، والمسار ، والمستوي ، والتركيز )

والفراغ هو المكان الذى يحيط بالتلميذة ( المؤدية ) والمكان قد يكون كبير .

والوعي بالجسم يشمل حركة الجسم ككل مثل الدوران على القدم والسقوط مثل الحركات التي يعمل فيها الجسم ككل وحركة أجزاء الجسم تعنى حركة جزء واحد من الجسم لحركة الذراعين والقدمين والتركيز .

ويليها الوعي بالجهد وهو يعنى استخدام الطاقة واستمرارها ، ويشمل الوعي بالجهد العناصر الفرعيه التاليه ( الجهد ، الزمن ) كما تمهد لتعلم الحركات والمهارات الخاصه بهذه الانشطه

( ١١ : ٩ )

وتتفق كلا من صفيه محي الدين وساميه محمد (٢٠١٢م) ان الباليه لغه عالميه وهو احدي الفنون الرفيعه فهو الفن المتكامل حيث يدخل فيه العديد من العناصر الفنيه الاخري مثل الموضوع، الموسيقى، الديكور، الملابس،الحركه،كالاداء الحركي ، كالتشكيلات الحركيه وهو يعبر دائما عن الافكار الواقعيه والافكار الخياليه كدنيا

الاحلام واللاواقع ويتطلب التدريب لفترات طويله لتنميه القوه والقدرة والتحكم الحركي للتعبير عن هذه الافكار .( ٩ : ٢٣ ) .

والمتغيرات الفسيولوجيه متعدده علي اعضاء الجسم المختلفه وكلما كان الاداء جيدا ومخططا له ومعدا علي وفق الشروط العلميه كان ايجابيا في تقدم اجزه الجسم



ويشير بهاء سلامه (٢٠٠٢م) الي ان القياسات الفسيولوجيه تلعب دورا هاما في المجال الرياضي حيث انها تحدد قدرات التلميذات ومن الموضوعات التي نالت اهتمام الباحثين هي التعرف علي مقدره التلميذات ومدي تكيف اجهزتهم الحيويه . ( ٥ : ١٨ ) .

و يؤدي الي حدوث تغيرات فسيولوجيه علي الجسم باكملة ويعتبر معدل القلب من اهم العوامل لتنظيم حجم الدفع القلبي بالاضافه الي تأثيره علي حجم الضربه ، وتؤثر علي زياده الحجم الكلي للدم فيكون الجسم مهيباً لنقل الاكسجين وبذلك يصبح تحمل التلميذه اكبر عند الاشتراك في انشطه بدنيه متنوعه كما تزيد من قوه عضلات القلب وتزويده بالدم بدرجه افضل بحيث يستطيع القلب مع كل ضربه ان يضخ دما اكثر .

وتتحسن ايضا كفاءه وسعه الرئتين اي تتحسن السعه الحيويه للتلميذة ،وهي عباره عن كميته الهواء التي يمكن ان يخرجها الفرد باقصى زفير بعد اخذ اعماق شهيق ،وتختلف باختلاف حجم التلميذة ودرجه لياقتها البدنيه، والسعه الحيويه احد المقاييس المهمه للحاله الوظيفيه للجهاز التنفسي ،حيث ترتبط مقدارها بالاحجام الرئويه بقوه عضلات التنفس .

وعملية تنمية اللياقه البدنيه الضرورية لنوع معين من النشاط الرياضي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، إذا لن تستطيع التلميذه اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه حاله افتقادها للياقة البدنيه الضرورية الخاصه به ، ومن ناحيه أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للتلميذه هو الذي يحدد نوعية المتغيرات البدنيه التي تتم لدى التلميذات والتي يجب تنميتها وتطويرها . ( ٧ : ٢ ) .

وتعد المتغيرات البدنيه مثل القوه، المرونه، الرشاقه، والتوافق ، التوازن وتختلف عند التلميذات في المتغيرات البدنيه باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس حتى يكون الاداء بالشكل السليم المطلوب ،وكما تحسنت المتغيرات البدنيه للممارس للرياضه تستطيع ان يحصد في المجهود اثناء الاداء وبالتالي الثقه بالنفس مما بنعكس علي اداء الممارس للرياضه ، الذي يظهر في الصفات الرياضيه و للحركات الانسيابيه التي تعطى شكل جميل للجسم وللحركه بصفه عامه وخاصه للمارس الرياضه،حيث انها تتطلب استخدام الحيز المحيط والموسيقي والحيويه ونشاط الاداء وانسيابيه الحركات واللغه الجماليه بالاحساس الحركي للمهارات وتوافق الاداء وذلك من خلال تصميم برنامج لعناصر الحركه. ( ١٢ : ٩ )

واقثق العديد من الخبراء والمتخصصون والسادة المشرفون في مجال فن الباليه علي انواع المهارات الاساسيه في الباليه الدوران ،ارابيسك عالي مفتوح،الانتقال عالي مفتوح .

الفالس المشي الثلاثي

ويشير "yojon crawel" "يوجون كراول" الي ان الباليه يمكن ان يفهم جميع انحاء العالم اي انه لغه عالميه يمكن لأي شخص ان يفهمها, ولكن لا يستطيع اي كتاب ان يعلمك الباليه العملي مهما كان ذكاء القارئ ( ١٦ : ٢٨ )

والباليه أحد أنواع التعبير الحركي الذي يختلف عن غيره من انواع الأنشطة الحركية فيما يتطلبه من قدرات عالية وإمكانيات فسيولوجيه وبدنيه تساعد على رفع مستوى الأداء وإستمراريته , فهو من الأنشطة الحركية الهامة التي تكسب الجسم القوام الجيد وترفع مستوى الأداء الحركي بما يحتويه من حركات انسيابيه ومرونة مطاطية .

### مشكلة البحث وأهميته :

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة بمدرسة الشبان المسلمين بالزقازيق اثناء اشرافها علي التلميذات في النشاط الخارجي والحفلات الخاصه بالمدرسه لاحظت الي ادائهن في الجملة الحركية تحتاج الي حيويه ونشاط الاداء وانسيابية الحركات واللغه الجماليه كالاحاساس الحركي للمهارات وتنوع مستويات الحركه وتوافق الاداء والمرونه والرشاقه لألية الحركات واستخدام العضلات الدقيقه والتناغم الموسيقي والحركي للأداء واختلاف في مستوى الاداء البدني وذلك لأن تعليم الباليه عمليه تربويه تستدعي التقنيه العلميه و للأسس والمبادئ العلميه وتهدف أساسا الي التنمية بالرشاقه والمرونه والتوازن والتوافق والسرعه والقدرة , ونتيجيه للتطور بصفه عامه وتعليم الباليه بصفه خاصه جعل البحث عن اساليب جديده لتطويره شيئا ضروريا لتحقيق الهدف المنشود من العمليه التعليميه ومن خلال مشاهده الباحثة لبعض الجمل الحركية من قبل علي التلميذات تحتاج الي احساس حركي وتوافق وانسيابيه وتشكيلات وتكوينات وتداخلات حركيه ذات احساس حركي للمهارات واظهار العمل بشكل جمالي وحيويه اكثر وتأهيلهم فسيولوجيا وبدنيا جيدا وبناء علي ما سبق رأت الباحثة ضرورة تصميم

"برنامج لعناصر الحركه علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه والبدنيه لمهارات الباليه"

وتأثيره علي الاداء الحركي فسيولوجيا من حيث ضغط الدم ونبضات القلب والسعه الحيويه بدنيا القوه القدره' المرونه , الرشاقه ,التوازن والتوافق . حتي تقوم التلميذات بأداء سليم جيد في الجملة الحركيه.

## هدف البحث:

تصميم برنامج لعناصر الحركة وفعاليتها علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه والبدنيه لمهارات الباليه :-

١. المتغيرات الفسيولوجيه (عدد ضربات القلب بعد المجهود ،ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود ،ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود ، السعه الحيويه ، معدل حامض اللاكتيك بعد المجهود )
٢. المتغيرات البدنيه (قوه عضلات الرجلين بالشد علي الديناموميتر ،التوازن الثابت الوقوف علي مشط القدم ،التوافق الوثب في الدوائر المرقمة ، المرونة ثنى الجزع للامام من الوقوف ، السرعة الجري في المكان ٣٠ ث ، الرشاقة ، الجري الزجاجي )
٣. مهارات الباليه ( ارابيسك عالي مفتوح ،الانتقال عالي مفتوح ،الدوران على القدم ،الفالس (المشي الثلاثي) )

## فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجيه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .
٢. توجد نسب التحسن بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوي قيد البحث لصالح القياس البعدي
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي اداء مهارات الباليه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .
٤. توجد نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجيه والبدنيه ومستوي أداء مهارت الباليه قيد البحث .

## مصطلحات البحث:

### • عناصر الحركة :

هي " التمكن والمحافظة على الاحساس بالجسم والحركات التي تقوم بأدائها التلميذات".

( ١١ : ٨ )

### • المتغيرات الفسيولوجيه :

هي " المتغيرات التي تدرس من الناحيه الوظيفيه التي تتم داخل الجسم ويتاثر بها بالاضافه الي

المتغيرات الحيويه في الخليه والجسم ". ( ١ : ٢١ )

• البالية :

" فن من ارقى الفنون القديمة التي اعتمدت الي حد كبير علي قصه وافكره يبرزها الموسيقي مستخدمه قدرات جسميه عاليه في التعبير عن هذه الفكرة " ( ٦ : ١٠ )

الدراسات المرجعية العربية:

- أجرت **عفاف نكي (٢٠١٨م)** (١١) دراسة بهدف بناء "برنامج لعناصر الحركة بأسلوب الفيديو التفاعلي وفاعليته على الابتكار الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية , ومستوى الأداء التنافسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية" , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , على عينة قوامها (٤٠) تلميذة وتم تقسيمهم الي مجموعتين وتم تطبيق البرنامج المقترح على مجموعتين احدهما تجريبية والآخر ضابطه وذلك لمدة (٨) ثمانية أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع حيث اشتملت المنظومة على ( ١٦ ) درس ، واستغرق الدرس الواحد ( ٤٥ ) دقيقة ، ومن ادوات جمع البيانات الفيديو التفاعلي ومستوى الاداء وميزان طبي وادوات العرض واختبارات بدنيه كما استخدمت الاسلوب الاحصائي المتوسط ،الوسيط ، الانحراف ، T testالنسب المئوية لمعدلات التغير .

وقد اسفرت اهم النتائج عن :

البرنامج المقترح باستخدام الفيديو التفاعلي له تاثير ايجابي دال احصائيا علي مستوى الابتكار الحركي والاداء التنافسي ومستوى اداء جملة العرض الرياضي لتلميذات المرحلة الابتدائية والعرض الرياضي لتلميذات المرحلة الابتدائية .

- أجرت **غادة السيد (٢٠١٦م)** (١٢) دراسة بهدف معرفة "تأثير استخدام تدريبات التحكم في التنفس (الهيبيوكسيك) على نسبة حامض اللاكتيك وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية ومستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث" , وإستخدمت المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (١٥) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة ، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، وذلك لمدة ( ٩ ) أسابيع بواقع ( ٣ ) وحدات في الاسبوع ومن ادوات جمع البيانات اختبارات بدنية وفسولوجية و استخدمت الاسلوب الاحصائي ( متوسط - الوسيط - الانحراف المعياري ) واختبارات T - Test النسبه المئوية لمعدلات التغير .

وقد اسفرت اهم النتائج عن :

البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات التحكم في التنفس (الهيبيوكسيك) يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية الثابتة - التحمل الدوري التنفسي - القوة العضلية الدينامية)، ومتغيرات الكفاءة الوظيفية (معدل استهلاك الأوكسجين المطلق - الحد الأقصى

لاستهلاك الأوكسجين النسبي - النبض الأوكسجيني - معدل التنفس - التهوية الرئوية - السعة الحيوية)، تحسن مستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث.

- أجرت سماح صلاح الدين منصور (٢٠١٦م) (٨) دراسة بهدف "وضع برنامج استشفائي باستخدام تمرينات البيلاتس واليوجا للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البيوكيميائية للتعب ومستوى الأداء المهارى في الباليه"، وإستخدم الباحثة المنهج التجريبي على عينة (٢٠) تلميذه من (١٧ - ١٩) سنة وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك لمدة (٧) سبعة أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع ومن أدوات جمع البيانات ( أنابيب إختبار - سرنجات - كحول) واستخدمت الاسلوب الاحصائي ( متوسط - الوسيط - الانحراف المعياري )

وقد اسفرت أهم النتائج إلى :-

استخدام " برنامج البيلاتس واليوجا كوسيلة فعالة للاستشفاء والتخلص من مخلفات التعب"، استخدام برنامجي على الطالبات مما له من أثر إيجابي في تحسن مستوى الأداء وبعض المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث.

- أجرت أمال سيد مرسى (٢٠٠١م) (٤) بهدف التعرف على "تأثير برنامج مقترح على صندوق الخطو باستخدام الانتقال بدونها على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء بعض الوثبات فى الباليه التجريبي"، وأستخدم الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية والثانية ضابطه ويبلغ قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك لمدة (٨) ثمانية أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع .

وقد اسفرت اهم النتائج البرنامج المقترح :-

باستخدام صندوق الخطو بالانتقال وبدونها لهما تأثير إيجابي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء بعض الوثبات فى الباليه  
إجراءات البحث :

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة (٢٠١٨) باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذو القياس القبلي والبعدي ، وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.



## - ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث على التلميذات مدرسة الشبان المسلمين الابتدائية بنات الصف الخامس الابتدائي لعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م مديرية التربية والتعليم محافظة الشرقية والتي يتراوح عمرهن تحت ١٤ سنة وعددهم في الصف (٦٥) تلميذة وقد تم اختيار عدد (٢٠) تلميذة بالطريقه العمرية واختيار التلميذات ذات المواصفات المناسبة من حيث الطول والوزن واعتدال القوام من خلال بعض الاختبارات تمرهن لأداء الباليه للاشتراك في النشاط الخارجي للمدرسة وتم سحب عينة أستطلاعية عددها (٨) تلميذات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية , وبذلك أصبح عينة البحث الأساسية (١٢) تلميذة قسموا الى مجموعة تجريبية واحدة , وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث .

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٨	١٢.٣٠%	١٢	١٨.٤٦%	٦٥	١٠٠%

اولاً : إعتدالية عينة البحث :

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في معدلات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ) ، كما يتضح في الجدول رقم (٢).

### جدول (٢)

تجانس إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	11.67	11.75	0.32	0.75 -
ارتفاع الجسم	سم	141.80	143.00	3.73	0.97 -
وزن الجسم	كجم	40.25	39.50	2.79	0.81

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-٠.٩٧ : ٠.٨١) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### إعتدالية عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في المتغيرات الفسيولوجية (عدد ضربات القلب بعد المجهود - ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود - ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود - السعة الحيوية - معدل حامض اللاكتيك بعد المجهود) ، كما يتضح في جدول (3) .

### جدول (3)

إعتدالية عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عدد ضربات القلب بعد المجهود	نبضة/دقيقة	168.75	170.00	4.41	0.85 -
٢	ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود	مم زئبق	161.30	159.50	5.60	0.96
٣	ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود	مم زئبق	89.65	90.50	4.02	0.63 -
٤	السعة الحيوية	مليتر	2687.50	2600.00	242.83	1.08
٥	معدل حامض اللاكتيك بعد المجهود	مللي مول/لتر	13.98	13.65	1.24	0.79

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 0.85 : ١.٠٨) في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين  $(\pm 3)$  ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### إعتدالية عينة البحث في المتغيرات البدنية:

بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في الأختبارات البدنية (قوة عضلات الرجلين بالشد على الدينامو ميتر ، الوقوف على مشط القدم ، الوثب داخل الدوائر المرقمة ، ثني الجذع للأمام من الوقوف ، الجري في المكان ٣٠ ث ، الجري الزجراجي) ، كما يتضح في جدول (4).

#### جدول (4)

ن = ٢٠

إعتدالية عينة البحث في المتغيرات البدنية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة عضلات الرجلين بالشد علي الدينامو ميتر	ث/كجم	37.38	38.25	3.04	0.86 -
٢	الوقوف علي مشط القدم	ثانية	4.07	4.18	0.47	0.67 -
٣	الوثب داخل الدوائر المتركمه	درجة	53.20	54.00	3.35	0.72 -
٤	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	9.18	9.50	0.85	1.15 -
٥	الجري في المكان ٣٠ ث	عدد	20.25	20.00	0.83	0.90
٦	الجري الزجزجي	ثانية	8.34	8.14	0.78	0.78

يتضح من الجدول رقم (4) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١.١٥ : ٠.٩٠) في الأختبارات البدنية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات .

إعتدالية عينة البحث في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث (أرابيسك عالي مفتوح ، الأنتقال عالي مفتوح ، الدوران علي القدمين ، الفالس المشي الثلاثي ) ، كما يتضح في جدول (٥) .

### جدول (٥)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مستوى

ن = ٢٠

أداء مهارات الباليه قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	أرابيسك عالي مفتوح	درجة	4.19	4.00	0.64	0.89
٢	الانتقال عالي مفتوح	درجة	4.74	5.00	0.82	0.95 -
٣	الدوران علي القدم	درجة	4.50	4.75	0.70	1.07 -
٤	الفالس المشي الثلاثي	درجة	3.91	4.00	0.42	0.64 -

يتضح من الجدول رقم (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين ( - 1.07 : ٠.٨٩ ) في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( ± ٣ ) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسم . ميزان طبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن . شريط لقياس المسافة . أقماع . ملعب المدرسة .
- جهاز الأسبيروميتير الجاف لقياس السعة الحيوية .
- جهاز الدينامو ميتر
- كاسيت لأداء المهارات علي الموسيقي

الإستمارات : مرفق (٥)

- إستمارات تسجيل بيانات متغيرات النمو لافراد عينة البحث .
  - إستمارات تسجيل نتائج التلميذات في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
  - إستمارات تسجيل نتائج التلميذات في المتغيرات البدنية قيد البحث .
  - إستمارات تسجيل نتائج التلميذات في المتغيرات المهارية قيد البحث .
- وقد تم قياس مستوى الاداء من خلال لجنة ثلاثية واخذ متوسط الدرجة من اساتذة التعبير الحركي لا تقل خبرتهم عن ٢٥ سنة .

الاختبارات المستخدمة :

• الإختبارات البدنية :مرفق(٣)

قامت الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بمهارات البالية قيد البحث , ثم قامت الباحثة بوضعها فى إستمارة لعرضها على (٧) خبراء فى مجال التعبير الحركى والفسولوجى مرفق (١) لتحديد أفضلها فى قياس للمتغيرات البدنية المرتبطة بالبحث , وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس

ن = ٧

القدرات البدنية قيد البحث

م	القدرات البدنية	الإختبارات	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	السرعة	اختبار الجرى فى المكان ١٠ اث	٧	٪١٠٠	√
		عدو ٥٠ من البداية المنخفضة	٣	٪٤٢,٨٥	
		عدو ٣٠ من البدء العالى	٣	٪٤٢,٨٥	
٢	القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين بالشد على الدينامو متر	٥	٪٨٥,٧١	√
		دفع الكرة الطبية	٣	٪٤٢,٨٥	
		رمى كرة طبية زنة ١ كجم	٦	٪٧١,٤٢	
٣	الرشاقة	الجرى الزجاجى ٣×٤,٧٥م	٧	٪١٠٠	√
		الخطوة الجانبية ١٠ اث	٤	٪٥٧,١٤	
		الجرى الإرتدادى ٤×١٠م	٥	٪٧١,٤٢	
٤	المرونة	الجلوس من الرقود	٤	٪٥٧,١٤	
		ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٤	٪٥٧,١٤	
		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٦	٪٨٥,٧١	√
٥	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	٦	٪٨٥,٧١	√
		اختبار نط الحبل	٤	٪٥٧,١٤	
	التوازن	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٣	٪٤٢,٨٥	
		إختبار التوازن الثابت ( الوقف على مشط القدم ) ( وقفة للقلق )	٦	٪٨٥,٧١	√

يتضح من الجدول رقم (٦) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث , حيث إرتضت الباحثة والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الحاصلة على ٨٠٪ فأكثر , ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٦) إختبارات .  
تقييم مستوى أداء مهارات الباليه (أرابيسك على مفتوح - أنتقال على مفتوح - الدوران على القدمين - الفالس ( المشي الثلاثى ) مرفق (٧)

تم تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال إستخدام إستمارة تقييم خاصة بالمهارات (أرابيسك على مفتوح - أنتقال على مفتوح - الدوران على القدمين - الفالس المشي الثلاثى) عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة اساتذة من التربية الرياضية تخصص التعبير الحركى فى مهارة الباليه عن طريق اخذ متوسط الثلاث درجات للجنة الثلاثية المستوى الأداء للتلميذات فى الباليه وتم تحديد درجة كل مهارة من (١٠) درجات .

#### **المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث**

**اولا : إيجاد معامل الصدق**

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهن (٨) تلميذات أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهن تحت ٤ اسنة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهن تحت ٤ اسنة وأيضاً عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جداول (٧) ، (٨) .

**جدول (٧)**

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الأختبارات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة عضلات الرجلين بالشد على الديناموميتر (قوة)	ث/كجم	48.56	3.87	37.63	3.18	6.17	*
٢	الوقوف على مشط القدم (توازن)	ثانية	5.98	0.64	4.02	0.45	7.09	*
٣	الوثب الدوائر المتقدمة (توافق)	درجة	65.81	4.23	53.50	3.39	6.42	*
٤	ثني الجذع للأمام من الوقوف ( مرونة )	سم	11.69	0.96	9.13	0.81	5.76	*
٥	الجري في المكان ٣٠ ث (سرعة)	عدد	23.75	1.18	20.38	0.87	6.50	*
٦	الجري الزجراجي (رشاقة)	ثانية	6.28	0.62	8.31	0.76	5.85	*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه الاختبارات .

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة

في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير التمييزة		المجموعة التمييزة		وحدة القياس	المهارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*	6.67	0.68	4.25	0.78	6.69	درجة	أرابيسك عالي مفتوح	١
*	6.04	0.85	4.81	0.93	7.50	درجة	انتقال عالي مفتوح	٢
*	6.62	0.73	4.56	0.82	7.13	درجة	الدوران علي القدمين	٣*
*	7.83	0.46	4.00	0.67	6.25	درجة	الفالس (المشي الثلاثي)	٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه المهارات

ثانياً : إيجاد معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات (test R) ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٨) تلميذات تحت ١٤ سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج البحث الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في الجدول رقم (٩) .



### جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة  
ن = ٨

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المهارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.90	0.71	4.31	0.68	4.25	درجة	ارابيسك على	١
0.88	0.87	4.88	0.85	4.81	درجة	الانتقال على	٢
0.89	0.75	4.63	0.73	4.56	درجة	الدوران على	٣
0.91	0.49	4.06	0.46	4.00	درجة	الفالس المشي	٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦ يتضح من الجدول رقم (٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية الأداء قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

#### رابعاً: الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٩/٢/٣م إلى ٢٠١٩/٢/٥م على عينة إختيرت بالطريقة العشوائية من الصف الخامس الابتدائى من مدرسة الشبان المسلمين الخاصة للبنات محافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م من مديرية التربية والتعليم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٨) تلميذات .  
الأساسية بهدف:

- التحقق من سلامة وكفاءة أدوات القياس المستخدمة
- التعرف على طرق قياس المتغيرات البدنية .
- شرح طريقة تسجيل القياسات داخل الاستمارة المعدة لذلك.
- تدريب المدرب المساعد للتأكد من كيفية استخدام الأدوات ومدى دقتها عند قياس المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.
- تم توفير بعض الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج.
- تجريب زمن الوحدة اليومية والذي استغرق ٦٠ د للأداء بناءً على رأى السادة الخبراء والسادة المشرفين .

- وتحديد محتوى الجزء الرئيسي من الوحدة بـ ١٥ لعناصر الحركة - ١٤ دقيقة لمهارات البالية .
- إجراء المعاملات العلمية لمتغيرات البحث الفسيولوجية والبدنية.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث .

### البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (٨)

#### هدف البرنامج :

- فعالية برنامج لعناصر الحركة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لمهارات البالية
- هدف تعليمي : مهارات البالية - تنمية المتغيرات البيانية والفسيولوجية
- هدف تربوي : اكساب التلميذات الثقة بالنفس والقوام الجيد
- هدف معرفي : اكساب التلميذات معلومات عن البالية وعناصر الحركة والاداء الجيد للمهارات والمتغيرات البدنية والفسيولوجية

#### - أسس بناء البرنامج :

- تمت مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند بناء البرنامج وكانت علي النحو التالي :
- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من اجله .
  - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث .
  - بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية .
  - أن يكون البرنامج مرنا .
  - تم تحديد مدة تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف (٦) أسابيع , بواقع (٣) مرات في الإِسبوع , ومدة الوحدة الواحدة ساعة (٦٠) دقيقة , وبالتالي ينفذ البرنامج خلال الشهر ونصف بمعدل (١٨) ساعة = ١٠٨٠ دقيقة .
  - معدل النبض ١٥٠ - ١٦٠ نبضة/دقيقة .
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

#### مدة البرنامج : مرفق (٦)

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج , ثم قامت الباحثة بوضعها في إستمارة لعرضها على (٦) خبراء في تخصص التعبير الحركي , وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء

البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج ن = ٧

م	محتوي البرنامج المقترح	المقترحات	التكرار	النسبة	الترتيب
١	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	٦ أسابيع (شهر ونصف)	٦	٨٥.٧١%	الأول
		٨ أسابيع (شهرين)	٣	٤٢.٨٥%	الثاني
		١٠ أسابيع (شهرين ونصف)	٢	٢٨.٥٧%	الثالث
٢	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية في الاسبوع الواحد	وحدتان	٤	٥٧.١٤%	الثاني
		٣ وحدات	٧	١٠٠%	الأول
		٤ وحدات	٥	٧١.٤٢%	الثالث
٣	تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي	٤٥ دقيقة	٣	٤٢.٨٥%	الثالث
		٥٠ دقيقة	٤	٥٧.١٤%	الثاني
		٦٠ دقيقة	٦	٨٥.٧١%	الأول

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج , حيث إرتضت الباحثة والسادة الخبراء والمشرفين بالأجزاء الحاصلة على ٨٠% فأكثر .

### سادساً : الإجراءات التنفيذية للبحث :

#### القياسات القبلية :

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) المستخدمة قيد البحث , قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات الفسيولوجيا والبدنية ومستوى اداء مهارات البالية قيد البحث علي المجموعة التجريبية البالغ عددها (١٢) تلميذة وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٢/٦ م الى ٢٠١٩/٢/١٠ م .

#### تطبيق البرنامج التعليمي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بهدف معرفى تأثير برنامج لعناصر الحركة علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه والبدنيه لمهارات الباليه وذلك لمدة (٦) أسابيع , بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية فى الإِسبوع , ومدة الوحدة التدريبية اليومية (٦٠) دقيقة فى الفترة الزمنية من يوم ٢٠١٩/٢/١١ م إلى ٢٠١٩/٣/١١ م .

#### القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية تم إجراء القياس البعدى فى نفس الخطوات التى تم إتباعها فى القياس القبلى وبنفس الإجراءات تماماً (الشروط و الظروف) ، فى ٢٠١٩/٣/١٠ م الى ٢٠١٩/٣/١٢ م .

### سابعاً:المعالجات الإحصائية :

إستخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الإجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية للبيانات بإستخدام:

- المتوسط الحسابي Mean
- الوسيط Median
- الإنحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الإلتواء Skewness
- إختبار دلالة الفروق (ت) T- Test
- معامل الإرتباط البسيط Correlation (Person)
- النسب المئوية لمعدلات التغير =  $\frac{\text{متوسط القياس البعدى} - \text{متوسط القياس القبلى}}{100} \times 100$

القياس القبلي

- مناقشة وتفسير النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

### جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

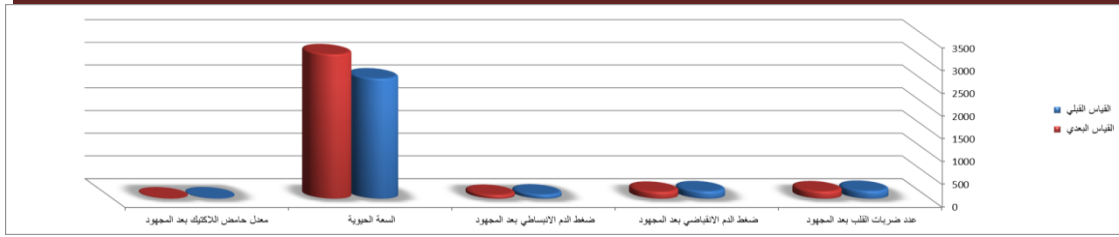
ن = ١٢

التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	*		
١	عدد ضربات القلب بعد المجهود	نبضة/دقيقة	169.25	4.48	159.17	*	5.67	*
٢	ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود	مم زئبق	160.67	5.52	148.92	*	5.35	*
٣	ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود	مم زئبق	89.08	3.95	80.50	*	5.48	*
٤	السعة الحيوية	مليتر	2642.92	227.57	3175.08	*	5.31	*
٥	معدل حامض اللاكتيك بعد المجهود	ملي مول/لتر	14.20	1.34	10.46	1.26	6.74	*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الاول "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

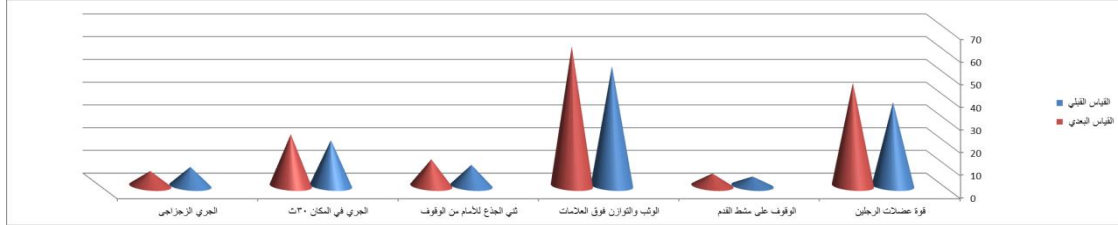
ن = ١٢

التجريبية في الأختبارات البدنية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*	6.49	3.24	45.38	2.86	36.92	كجم	قوة عضلات الرجلين	١
*	5.72	0.56	5.47	0.53	4.14	ثانية	الوقوف على مشط القدم	٢
*	5.97	3.53	61.42	3.28	52.75	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	٣
*	6.13	0.94	11.71	0.91	9.29	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٤
*	7.06	0.92	22.75	0.79	20.17	عدد	الجري في المكان ٣٠ ث	٥
*	5.74	0.65	6.57	0.82	8.38	ثانية	الجري الزجزاجي	٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثالث "توجد نسب التحسن بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوي قيد البحث لصالح القياس البعدي .

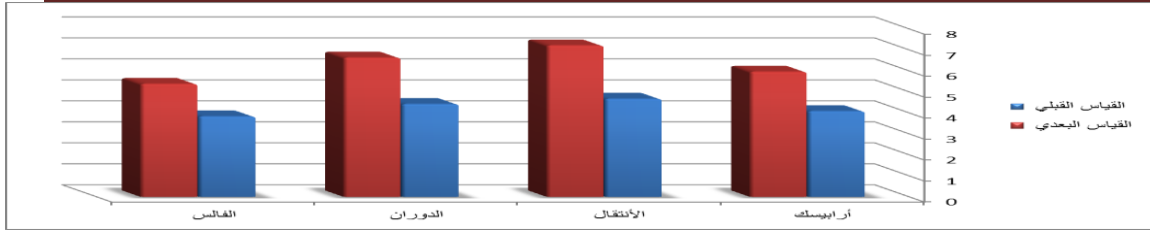
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ن = ١٢ في مستوي أداء مهارات الباليه قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	أرابيسك عالي مفتوح	درجة	4.08	0.56	5.96	0.67	7.14
٢	الانتقال عالي مفتوح	درجة	4.67	0.79	7.21	0.85	7.26
٣	الدوران عالي مفتوح	درجة	4.42	0.67	6.63	0.72	7.45
٤	الفالس المشي الثلاثي	درجة	3.83	0.38	5.38	0.54	7.79

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي أداء مهارات الباليه قيد البحث ، وشكل (٣) يوضح ذلك .



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث .

### مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

### مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (١٢) عرض نتائج الفرض الاول "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجيا قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .

في إختبار قوة عضلات الرجلين بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٦.٤٩ في القياس القبلي / البعدي , وفي إختبار الوقوف على مشط القدم بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٧٢ في القياس/ القبلي البعدي , وفي إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٩٧ في القياس/ القبلي , وفي إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٦.١٣ في القياس/ القبلي, وفي إختبار الجري في المكان ٣٠ ث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧.٠٦ في القياس/ القبلي , وفي إختبار الجري الزجراجي بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٧٤ في القياس القبلي / البعدي و هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الأختبارات البدنية قيد البحث .

ترجع الباحثة هذه الفروق الى إنتظام التلميذات في البرنامج التدريبي المقترح والذي من أهدافه تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات الباليه , مما شجع التلميذات على الإستمرار في التمرين لتحسين مستوى الأداء .

ويرجع تحسن مستوى القدرات البدنية لدى التلميذات (السرعة - المرونة - الرشاقة - القوة العضلية - التوازن) الى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام عناصر الحركة لما له من تأثير إيجابي في تهيئة التلميذات بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي وهو أحد الواجبات الرئيسية



للوصول الى المستويات العالية فى النشاط الممارس , بمعنى ان عملية إعداد الطالب بدنياً هى العملية التطبيقية لرفع مستواها التدريبى وإكسابها اللياقة البدنية الحركية المطلوبة .

وكل مهارة حركية تحتاج الى قدر محدود من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب , حيث تلعب الحالة البدنية دوراً مهماً فى أداء الطالب للمهارة القوة والسرعة المناسبة وهذا يتفق مع نتائج دراسة أمال مرسى (٢٠٠١م) (٤) مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (١٣) توجد نسب التحسن بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي فى المتغيرات البدنية ومستوي قيد البحث لصالح القياس البعدي .

فى إختبار عدد ضربات القلب بعد المجهود بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٦٧ فى القياس القبلي / البعدي , و فى إختبار ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٣٥ فى القياس القبلي / البعدي , و فى إختبار ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٤٨ فى القياس القبلي / البعدي , و فى إختبار السعة الحيوية بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥.٣١ فى القياس القبلي / البعدي , وفى إختبار معدل حامض اللاكتيك بعد المجهود بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٦.٧٤ فى القياس القبلي / البعدي , وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

وتعزي الباحثة الفروق المعنوية فى عدد ضربات القلب بعد المجهود الي فاعلية التدريبات التوافقية بالبرنامج التدريبي والتي أثرت إيجابياً فى تحسن عمل القلب واتساع حجراته وتقويته وزيادة حجم جدرانه مما أدى إلى زيادة كمية الأكسجين الواصلة للقلب وبالتالي تغذية الخلايا العضلية وغيرها من خلال الجسم بالأكسجين اللازم لأداء وظائفها الحيوية الأمر الذى أدى إلى انخفاض النبض لدى المجموعة التجريبية والذى يدل على ارتفاع الكفاءة الفسيولوجية وتحسن عمل القلب نتيجة للتدريب الرياضي وتأثيره الإيجابي على الجهاز العصبي مما يعمل على انخفاض معدل النبض وزيادة كفاءة القلب والأوعية الدموية .

ويشير بهاء سلامة (٢٠٠٢م) أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى انخفاض معدل النبض ويحدث ذلك نتيجة لزيادة زمن انبساط عضلة القلب . ( ٥ : ١٨ )



والتدريب الرياضي يؤثر على الجهاز العصبي مما يؤدي إلى انخفاض معدل النبض حيث أن التدريب يؤدي إلى امتلاء القلب بالدم في وقت أطول أثناء عودة الدم عن طريق الأوردة في فترة انبساط القلب . ( ١١ : ٢٨ )

وتعزي الباحثة الفروق المعنوية الي تأثير عناصر الحركة بالبرنامج التدريبي المقترح والمقنن بطريقة علمية والتي أدت الى زيادة كفاءة عمل القلب وانخفاض ضرباته مما يؤثر إيجابيا على معدل ضغط الدم الانقباضي والانبساطي .

والشهيق يزداد أثناء الجهد البدني المبذول نتيجة زيادة انقباض العضلات العاملة في عملية التنفس وذلك يساعد على أن يكون الشهيق أعمق بكثير وكمية الهواء التي تدخل الرئة أكبر من الطبيعي .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح أن ضغط الدم يتغير بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود العضلي ، وهذا التغير ناتج عن كمية الدم المدفوع في الدقيقة لتغطية الحاجة المتزايدة للأوكسجين ، اذ يقل ضغط الدم بالمقارنة مع القياس القبلي . ( ٣ : ٨٧ )

وهذا يتفق مع نتائج دراسة عصام السيد على (٢٠٠٣) (١٠) ، الفت احمد محمد (٢٠١٢م) (٣) ، ناهد خيرى عبدالله فياض ، رباب عطية ، (٢٠١٠م) (١٥) مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث وشكل (٣) يوضح ذلك .

في إختبار أرابيسك بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧.١٤ فى القياس القبلى / البعدي ، وفى إختبار الأنتقال بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧.٢٦ فى القياس القبلى / البعدي ، وفى إختبار الدوران بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧.٤٥ فى القياس القبلى / البعدي ، وفى إختبار الفالس بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧.٧٩ ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠١ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث .

وتعزو الباحثة هذا التقدم فى المتغيرات البدنية والمهارية الى البرنامج المقترح حيث تعتمد التدريبات فى المقام الأول على شكل وطريقة الاداء والعضلات العاملة أيضاً من خلال التدريب بأسلوب يتشابه الى درجة كبيرة مع اسلوب المهارة نفسها .



وتعزي الباحثة هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام عناصر الحركة والذي كان موجه لتطوير مستوى المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث حيث يحتوي علي مجموعة من التدريبات الخاصة والذي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنتظمة وتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة ، كما أهتمت الباحثة بالتقنين الفردي للتدريبات والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة بحيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً للتلميذ .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من سماح صلاح الدين منصور(٢٠١٦م)(٢٦) , غادة السيد (٢٠١٦م)(٣٩) , عفاف ذكي (٢٠١٨م)(٣٦) وهذا يحقق ما أشار به الفرض الثاني الذي ينص على " ٣.توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث " .  
الإستخلاصات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارات الباليه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي .
- توجد نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية والبدنيه ومستوي أداء مهارت الباليه قيد البحث .

#### التوصيات:

- ضرورة تطبيق برنامج لعناصر الحركة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنيه لمهارات الباليه على طالبات تحت ١٤ سنة .
- ضرورة تطبيق برنامج لعناصر الحركة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنيه لمهارات الباليه على مراحل سنية مختلفة .
- إجراء المزيد من الدراسات التي تعتمد على استخدام عناصر الحركة.
- إجراء دراسات وبحوث مماثلة على أنشطة رياضية وعينات أخرى في مراحل مختلفة .
- توعية المعلمين والمعلمات بأهمية استخدام عناصر الحركة.



أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبدالفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب الرياضي , القاهرة : دار الفكر العربي.
٢. الحمودي أحمد محمود (٢٠٠٣م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية " , العراق جامعة اليرموك
٣. ألفت أحمد محمد طمبه (٢٠١٢م): " التدريب المتقاطع وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الحركية فى الجمباز " , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الزقازيق
٤. أمال سيد مرسى (٢٠٠١م): " تأثير برنامج مقترح على صندوق الخطو باستخدام الانتقال وبدونها على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء بعض الوثبات فى البالية " , المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية , العدد (٣) , كلية التربية الرياضية , جامعة بورسعيد
٥. بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني , القاهرة : دار الفكر العربي
٦. راجية عاشور (٢٠٠٠م): تذوق فن البالية ، القاهرة : دار الشروق.
٧. زينب الإسكندراني (١٩٩٩م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الجهاز متعدد الاغراض والترامبولين على المستوى المهاري وفقا لمراحل الأداء الحركي الأمثل لبعض الوثبات في البالية " , مجلة بحوث التربية الرياضية , المجلد (٢٢) , العدد (٥٢) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق
٨. سماح صلاح الدين منصور (٢٠١٦م): "تأثير استخدام تمرينات البيلاتس واليوجا على بعض المتغيرات البيوكيميائية للتعب ومستوى الأداء المهاري في البالية لدى الطالبات " , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , العدد (٧٧) , كلية التربية الرياضية للبنين : جامعة حلوان .
٩. صفيه أحمد محيي الدين , سامية ربيع محمد (٢٠٠٥م): الباليه والرقص الحديث , ط ٢ , القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , جامعة حلوان
١٠. عصام السيد علي (٢٠٠٣م): " أثر استخدام تدريبات التحكم فى التنفس على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية فى الأثقال " , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية .
١١. عفاف نكي (٢٠١٨م): " فعالية برنامج لعناصر الحركة بأسلوب الفيديو التفاعلى على الإبتكار ومستوى الأداء التنافسي فى المرحلة الإبتدائية " , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق



١٢. غادة السيد (٢٠١٦م): «تأثير تدريبات التحكم في التنفس "الهيبيوكسيك" على نسبة حامض اللاكتيك وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية ومستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث» , مجلة تطبيقات علوم الرياضة , العدد (٨٩) , كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير , جامعة الإسكندرية .
١٣. محمد القط (١٩٩٩م): المبادئ العلمية للسباحة , القاهرة : المركز العربي.
١٤. محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية , الجزء الأول , ط ٣ , القاهرة : درا الفكر العربي .
١٥. ناهد خيري فياض , رباب عطيه (٢٠١٠م): « تأثير برنامج تدريبي باستخدام البلاطس على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية » , المؤتمر العلمى الثالث عشر " التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة " , المجلد (٣) , القاهرة : جامعة حلوان.
١٦. Yojoncrawel ( ٢٠٠٣ ) (( البالية والرقص الحديث)) ط ٢ جامعة موسكو : روسيا