

تأثير برنامج تدريبات نوعية لمهارة السيسون لبنات مرحلة الفرقة الاولى

بكلية التربية الرياضية للبنات - بالجزيرة

أ.د. ساميه ربيع محمد الباهي

أستاذ بقسم تدريب التعبير الحركي والايقاع الحركي -

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

samia.rabia@pef.helwan.edu.eg

أ.د. ماجده حسن حسن الجيار

أستاذ بقسم تدريب التعبير الحركي والايقاع الحركي -

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

magda.elgaiar@pef.helwan.edu.eg

هاجر محمد عبد الرحمن شعبان

hagermohamed@pef.helwan.edu.eg

المخلص :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي نوعي لمهارة السيسون وذلك للتعرف على تأثيره على مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء الخاصة بمهارة السيسون للأفراد عينة البحث (للمجموعة التجريبية) ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في البحث ، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة الواحدة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة والبالغ عددهن (١٣) طالبة ، (٨) طالبات عينة البحث الاساسية ، (٥) طالبات عينة استطلاعية ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي خلال (٨) اسابيع بواقع ثلاثة وحدات اسبوعيا ، كانت القدرات البدنية عند اول قياس لها (٢١.١٨ %) وعند اخر يوم قياس بعد تطبيق البرنامج (التدريبات النوعية) اصبحت القياس (٦١.٩٠ %) قد أدى إلى تحسن في معدلات المرونة لدى الطالبات حيث أن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات تحسين المسارات الحركية لافراد العينة وفي اتجاه الحركة في المهارة قيد البحث ، وكذلك القوة العضلية لعضلات الرجلين والظهر وايضا التحسن الكبير والملحوظ من خلال النتائج في قدرتهن على الدفع والارتقاء بالرجلين كما ساعد في زيادة القدرة على الحفاظ على الاتزان بنوعيه (الثابت والمتحرك) وجود نسب تحسن كبيرة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون لدى الطالبات أفراد العينة التجريبية حيث ظهرت أعلى نسبة تحسن في اختبار القدرة على الحفاظ على الاتزان (اتزان حركي) والتي بلغت (٤١.٧٥%) وكذلك اختبار القدرة العضلية للرجلين والتي بلغت (٢٧.٦٧%)

وادي البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تحسين مهارة السييون قيد البحث للطالبات افراد عينة البحث .
كلمات مفتاحية (تدريبات نوعية - قدرات بدنية - مهارة السييون)

Abstract :

The research aims to design a qualitative training program for the skill of the session in order to identify its effect on the level of physical capabilities and the level of performance of the skill of the session for individuals, the research sample (for the experimental group), and the researcher used the experimental method in the research, using the pre and post measurement for one group, and the research sample was chosen by the intentional method Randomly randomly selected students from the first year of the College of Physical Education for girls in Al-Jazeera, whose number is (13) students, (8) students of the basic research sample, (5) students of a survey sample, and the training program was applied during (8) weeks, at the rate of three units per week. The physical abilities at the first measurement were (21.18%), and on the last measurement day after applying the program (qualitative exercises), the measurement became (61.90%). The direction of movement in the skill under study, as well as the muscular strength of the muscles of the legs and back, as well as the significant and noticeable improvement through the results in their ability to push and raise the legs. It also helped in increasing the ability to maintain balance of both types (fixed and mobile). There are significant improvement rates in the tests of the physical abilities of the Sissone skill among female students members of the experimental sample, as the highest percentage of improvement appeared in the test of the ability to maintain balance (kinetic balance), which amounted to (41.75%), as well as the test of the muscular ability of the two legs, which amounted to (27.67%).

The proposed training program led to the improvement of the skill of the students under research for the members of the research sample.

Keywords (qualitative exercises - physical abilities - seassone skill)

تأثير برنامج تدريبات نوعية لمهارة السيون لبنات مرحلة الفرقة الاولى بكلية تربية رياضية بنات - بالجزيرة

مقدمة ومشكلة البحث :

يسود العالم ثورة هائلة في مجالات البحث العلمي خاصة في مجال التدريب الرياضى حيث تقوم الدول بتطويع وتسخير إمكاناتها المادية والبشرية لخدمة هذا المجال الحيوي حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الذي تطرق إلى جوانب مختلفة لاعداد اللاعب ووصوله إلى أعلى المستويات. ولمواكبة الاتجاهات العالمية في استخدام وتطويرالتعليم والتدريب، اتخذت القيادة السياسية للدولة المصرية عدد من الاجراءات في مجال التعليم والتدريب الرياضي بهدف أن تكون الدولة المصرية في طليعة الدول التي تستخدم التدريب المتطور في مجالات الرياضة المختلفة التي تتضمن التدريب، والعلوم الرياضية، والطب والتأهيل الرياضي، فضلا عن أقامه وإدارة الفعاليات الرياضية وطرق إدارة الملاعب.

ويرى محمد سامي محمود (٢٠٠٨) أن العملية التدريبية في رياضة الجمباز ترتكز على العديد من برامج الأعداد المختلفة والتي منها البدني والمهاري والنفسي والتي تتكامل فيما بينها باستمرار بهدف رفع مستوى أداء اللاعب من خلال تعلمه بعض المهارات ليؤديها بشكل معين على هيئة جملة حركية على الأجهزة المختلفة، فمن الضروري أن تتسق هذه البرامج التدريبية فيما بينها وأن تتماشى مع أهداف الخطة الموضوعية للمرحلة السنوية المعينة وفقا لمستوى الأداء الفني لكل لاعب.(٧:٢٣)

وتشير عزيزة محمود سالم وآخرون(٢٠٠٥م) إلى أن الجمباز يعتبر أحد الأنشطة البدنية الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما أنه يساعد على تنمية متطلبات التوافق العصبي العضلي ويعمل على تحسن تحكم اللاعبين واللاعبات في أجسامهم وحركاتهم وتمايزهم في تلك المتطلبات هو الفارق في تصنيف مستوياتهم إنطلاقا من أن تلك الصفة هي محصلة توافر القدرات (المهارية والبدنية) وتأثير برامجها على اللاعبين واللاعبات. (٤ : ١٦)

أشار "طلحة حسين" (٢٠٠٣) إلى أهمية التمرينات الخاصة واستخدامها بمسمى التدريب النوعى أو التمرينات النوعية حيث يشير إلى أهمية التدريب النوعى أو التمرينات النوعية والتي تعنى ذلك النوع من التمرينات التى تتصف بالخصوصية فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية فى أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء مهارات رياضة الجمباز , حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة فى قوة إنقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت إنقباضها . (٣ : ٥٨،٥٧)

فا التدريبات النوعية تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذه الأنشطة أي هي تلك التمرينات التي تعمل على تهيئة العضلات العاملة في اتجاه التمرينات النوعية المهارية والتي تأخذ شكل المسار الحركي للمهارة كليا وجزئيا وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات .

يعتبر التعبير الحركي احدى الطرق التي من خلالها يقوم الفرد بالتنفس عن نفسه والتعبير عن رغباته وافكاره كما انه يساعد على تكوين الشخصية وتنمية الابتكار وتعددت انواع التعبير الحركي واختلفت باختلاف طبيعتها واهدافها فمنها القديم والحديث ومنها الفردي والثنائي والرباعي والجماعي وفيها السهل الذي يمكن لاي فرد ممارسته والصعب الذي يحتاج الى مقاييس معينة ومهارات حركية خاصة مثل (البالية - الرقص الابتكاري الحديث - الرقص الشعبي) .

ويعد البالية من الفنون المسرحية رفيعة المستوى ويعبر عن فكرة واقعية او خيالية مستخدما قدرات جسمية عالية في التعبير عن الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثلا (الموسيقى- الديكور - الاضاءة - الملابس) وتختلف مهارات البالية عن انواع التعبير الحركي الاخرى ، فهي (الوثب - الدوران - الثنى - المد - الرفع - الانزلاق - القفز) .

وقامت الباحثة باختيارمهارة السيسون لانها من المهارات الاساسية والهامة للراقصات البالية وتتميز بانها مهارة لها شكل ودور كبير في الحفلات ، ولقد لاحظت الباحثة الأداء المهاري للمهارة السيسون قيد البحث لدي راقصات البالية يتخلله العديد من الأخطاء الفنية والقصور في الأداء، وحيث أن المرجعيات العلمية التي تتناول مراحل ومواصفات الأداء الفني للمهارة نادرة علي حد علم الباحثة ، كما أنها من المهارات التي تحتاج الى وقت طويل من التدريب مع الاهتمام بتقنين مراحلها وضبط الانتقال من مرحلة الى أخرى مما يشكل عائق أمام الراقصات ، الأمر الذي دعي الباحثة الي التفكير بهدف تصميم دليل لطالبات (لممارسى البالية) والمدربين باستخدام تقنية الوسائل المعينة يوضح الأداء المهاري الصحيح وتسلسل مراحل ومواصفات الأداء الفني، ووضع عدد من التدريبات النوعية باستخدام نفس التقنية لتكون مرجعية رقميه تسهم في تحسين مستوي الأداء المهاري .

وكانت هناك مشكلة عند تعلم هذه المهارة عند ادائها ، واختيار الباحثة للفرقة الأولى لانها بداية تعليم المهارة ويواجه الطالبات مشاكل في تعليمها مما دعي الباحثة إلى التفكير في تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تنمية القدرات البدنية ورفع مستوى الأداء لمهارة السيسون من خلال التدريبات النوعية لأنها مهارة أساسية في الفرقة الأولى .

أهداف البحث :-

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي نوعي لمهارة السيون وذلك للتعرف على تأثيره على :-
- 1- مستوى القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيون للأفراد عينة البحث.
 - 2- مستوى الاداء المهارى لمهارة السيون للمجموعة التجريبية .

فروض البحث :-

- 1- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيون للأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق داله احصائية ونسب تغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء المهارى لمهارة السيون لصالح القياس البعدي.

اجراءات البحث :-

1- منهج البحث :-

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى البحث ، باستخدام القياس القبلى والبعدى لمجموعة الواحدة .

2- مجتمع البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الاولى للعام الجامعى (٢٠٢٠-٢٠٢١) .

3- عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة والبالغ عددهن (٢٠) طالبه .
وقد تم استبعاد عدد (٧) طالبات لعدم انتظامهن فى الحضور وبذلك بلغت عينة البحث (١٣) طالبة ، (٨) طالبات عينة البحث الاساسية ، (٥) طالبات عينة استطلاعية .
للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي ، قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة في المتغيرات المختارة ، وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء ، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط

والألتواء لمتغيرات النمو (ن=١٣)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	١٨.٣٥	١.٠٤	٢٠.١	٢.١٦
الطول	١٥٩.٤٥	٤.٢٠	١٦٠.٠١	-٠.٤٠
الوزن	٦١.٥١	٥.٩٩	٦٢.٠١	-٠.٤٣

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء فى المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

- أدوات جمع البيانات.

استخدمت الباحثة لجمع البيانات الخاصة بالبحث الآتى:-

١- المسح المرجعي :-

قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت التدريبات النوعية بغرض التعرف على التدريبات النوعية وأنواعها وتحديد الاختبارات البدنية الخاصة .

٢- مستوى الأداء :-

- الاستمارات المستخدمة في البحث.

- استمارة تسجيل البيانات للأفراد للبحث

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري.

- استمارة رأي السادة الخبراء

- أختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارة

- الأدوات المستخدمة في البحث :

١- شريط قياس

٢- طباشير .

٣- أجهزه مساعدة (مراتب مختلفة الارتفاعات . صندوق مقسم . ميني ترامبولين . سلاالم قفز-

بساط اقتراب) .

- الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٢ - جهاز الريستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٣- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث :-
 - ١- اختبار القدرة العضلية للرجلين.
 - ٢- اختبار القوة العضلية لعضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر.
 - ٣- اختبار القوة العضلية للظهر (بجهاز الديناموميتر).
 - ٤- اختبار قياس قوة عضلات البطن .
 - ٥- اختبار الاتزان الحركي.
 - ٦- اختبار مرونة مفصل الحوض.

معاملات الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بمهارة السيسون

والصدق الذاتي للمتغيرات قيد البحث (ن = ٥)

الصدق الذاتي	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٨	٠.٩٦	٦.٥٦	٤٧.٢٠	٩.٨٠	٤٧.٢٧	قوة عضلات الرجلين
٠.٩٦	٠.٩٣	٥.٠٨	٤١.٦٠	٧.٨٩	٤٠.٣١	قوة عضلات الظهر
٠.٩٩	٠.٩٩	٦.٥٧	٣٦.٠٠	٦.٥٨	٣٧.٠٠	قوة عضلات البطن
٠.٩٣	٠.٨٩	١.٥١	٢٧.٠٠	٢.٩١	٢٨.٠٠	قدرة عضلات الرجلين
٠.٩٩	٠.٩٩	١.٤٨	٥.٢٠	٢.٨٦	٥.٣٠	الاتزان الحركي
٠.٩٨	٠.٩٧	٣.٠٣	٢٠.٠٠	٢.٦٧	١٨.٤٧	مرونة الحوض
٠.٩٣	٠.٨٦	٢.١٤	١.٤٦	٢.٢٣	١.٥٠	مستوى الأداء المهاري لمهارة السيسون

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يوضح جدول (٦) أن معاملات ثبات الاختبارات بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان قد انحصرت ما بين (٠.٨٩ - ٠.٩٩) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على استقرار هذه الاختبارات وثباتها، كما تراوح الصدق الذاتي ما بين (٠.٩٣ - ٠.٩٩) مما يدل على صدق الاختبارات .

١. القياس القبلي

تم إجراء القياس بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة للمجموعة التجريبية في المتغيرات التالية (الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث-وذلك للتأكد من أن مستوى أفراد العينة التجريبية تحت المنحنى الاعتنالي لتوزيع البيانات ، وقد تم ذلك يومي الثلاثاء والاربعاء ١ ، ٢ ، ٣ / ٢٠٢٢م .

٢. تطبيق البرنامج.

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بصالة التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة وذلك باستخدام التدريبات النوعية البدنية والمهارية الخاصة بمهارة السيون (قيد البحث) وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٢٢م إلى ٢٩ / ٤ / ٢٠٢٢م وكانت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (٨) اسابيع بواقع ثلاثة وحدات اسبوعياً.

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية خلال فترات البرنامج التدريبي

الإجمالي	الشهر الثاني	الشهر الاول	فترات البرنامج	
٣٢٤٠ ق	١٠٨٠ ق	٢١٦٠ ق	الزمن الكلي للبرنامج (ق)	
-	%١٥	%١٥	نسبة الإحماء	
٤٨٦ ق	١٦٢ ق	٣٢٤ ق	زمن الإحماء (ق)	
-	%٨٠	%٨٠	النسبة الكلية للجزء الرئيسي	
٢٥٩٢ ق	٨٦٤ ق	١٧٢٨ ق	الزمن الكلية للجزء الرئيسي (ق)	
-	%٦٠	%٤٠	نسبة الجزء المهاري	
١٢٠٩.٦ ق	٥١٨.٤ ق	٦٩١.٢ ق	زمن الجزء المهاري (ق)	
-	%٤٠	%٦٠	نسبة الإعداد البدني	
١٣٨٢.٤ ق	٣٤٥.٦ ق	١٠٣٦.٨ ق	زمن الإعداد البدني (ق)	
-	%١٠٠	%٧٥	نسبة الإعداد البدني الخاص	

١٢٣.٢ اق	.	٧٧٧.٦ ق	زمن الإعداد البدني الخاص (ق)	إجمالي	
—	%٠	%٢٥	نسبة الإعداد البدني العام		
٢٥٩.٢ ق	—	٢٥٩.٢ ق	زمن الإعداد البدني العام (ق)		
—	%٥	%٥	نسبة الجزء الختامي		إجمالي
١٦٢ اق	٥٤ ق	١٠٨ اق	زمن الجزء الختامي (ق)		

نموذج لوحدة تدريبيه

الادوات	المحتوى	اجزاء الوحدة
	<ol style="list-style-type: none"> ١. (الوقوف) المشي حول الملعب . ٢. (الوقوف) الجري حول الملعب . ٣. (الوقوف) الحجل حول الملعب. ٤. (الوقوف) الوثب حول الملعب . ٥. (الوقوف) الجري في المكان . ٦. (الوقوف) الوثب في المكان مع تغير نوع الوثب. 	الإحماء
	<ol style="list-style-type: none"> ١. (الوقوف) دوران الرأس دورة كاملة يميناً (٨-١) ويساراً (٨-١) بالتبادل . ٢. (الوقوف) دوران الكتف اليمين للخلف (٨-١) ثم للأمام (٨-١) ويكرر بالكتف الأيسر. ٣. (الوقوف) ميل الجذع أماماً (٤-١) الرجوع للوضع الابتدائي (٨-٥) . ٤. (الوقوف - فتحاً) ميل الجذع لاسفل مع لمس الأرض بالكفين (٨-١) . ٥. (الوقوف) المشي على أطراف الأصابع . ٦. (الوقوف) الوثب مع تبادل فتح وضم الرجلين . 	تمريبات الإعداد البدني (العام)
اقامع	<p>(الوقوف) عمل ميزان عالي على إحدى القدمين والتبديل . (التوازن)</p> <p>(الوقوف - ثني الركبتين) الوثب للأمام لابعد مسافة ممكنة . (القدرة)</p> <p>(وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه . (الرشاقة)</p>	(الاعداد البدني الخاص)
بار بالية	<p>اداء تدريبات على المهارة :</p> <p>* يتم إعطاء نموذج حركي للمهارة عن طريق : (المدرّب)</p>	الجزء التعليمي والتطبيقي

	<p>تبدأ الوثبة بالقدمين وتنتهي على قدم واحدة.</p> <p>١- القدمان في الوضع الخامس demi plié , والذراعان في الوضع التحضيرى.</p> <p>٢- القفز في الهواء sauté في الوضع الخامس. (بمساعدة البار)</p> <p>٣- الهبوط على إحدى الرجلين في وضع الثنى النصفى للركبتين وفرد الرجل الأخرى خلفاً أو أماماً والذراعان أما أن تكون في الوضع التحضيرى أو تفتح إحداها في الوضع الثانى والأخرى في الوضع الرابع. (على البار)</p>	
	<p>١- (الجلوس الطويل) فرد المشطين ثم الرجوع ببطء للوضع الابتدائي .</p> <p>٢- (الجلوس الطويل) ثني الركبتين للمس الصدر ثم فردهما ببطء .</p>	<p>الختام</p>

٣- القياس البعدى .

قامت الباحثة بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في المتغيرات (الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارة وذلك يومي السبت والأحد ٢١، ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٢م وقد راعت الباحثة أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها.

المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسب التغير
- اختبار دلالة الفروق .
- معامل الارتباط لاسبيرمان.

عرض نتائج فروض البحث .

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية ونسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية وامتستوى الاداء لمهارة اسيسون الخاصة لمهارة السيسون

(ن=٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسب التغير %
		١م	١ع	١م	١ع			
قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٦.٢٠	٢.٢٦	٥٧.٨٠	٢.٩٥	١١.٦٠	*٨.٨٥	٢٥.١٠
قوة عضلات الظهر	كجم	٥٢.٦٠	٣.١٠	٦٣.٨٠	٥.١٢	١١.٢٠	*٥.٣٠	٢١.٢٩
قوة عضلات البطن	عدد	٣٤.٠٠	٢.١٦	٤١.٢٠	٥.٠١	٧.٢٠	*٣.٧٥	٢١.١٨
قدرة عضلات الرجلين	سم	٣١.٠٠	٤.٢٢	٤٦.٨٠	٥.٩٩	١٢.٨٠	*٤.٩٢	٣٧.٦٥
الاتزان الحركي	درجة	٤.٢٠	١.٠٢	٦.٨٠	١.١٢	٢.٦٠	*٤.٦٤	٦١.٩٠
مرونة الحوض	سم	٣٢.٠٠	١.٥٤	٢٥.٠٠	٢.٠٢	٧.٠٠	*٧.٧٨	٢١.٨٨
مستوى الأداء المهاري لمهارة السيسون	-	٢.٠١	١.٤٤	٨.٠١	١.٨٩	٦.٠٠	*٦.٦٧	٢٩٨.٥٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وبنسب تغير تراوحت بين (٢١.١٨%- ٦١.٩٠%). ووجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي وبنسبه تغير(٢٩٨.٥٠ %) .

- مناقشة نتائج فروض البحث.

في ضوء العرض السابق لنتائج فروض التي توصلت إليها الباحثة وفي أهداف وفروض البحث واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة وما ورد بالمراجع العلمية تبدأ الباحثة بمناقشة نتائج هذا الفرض:-

توجد فروق داله احصائية ونسب تغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهارى لمهارة السيسون لصالح القياس البعدى .

كما ترجع الباحثة الفروق فى القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون قيد الدراسة لصالح القياس البعدى إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية البدنية والمهارية الموجهة للاعبات، حيث أن هذه التدريبات قد أدت إلى تحسن فى معدلات المرونة لدى الطالبات حيث أن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات تحسين المسارات الحركية لافراد العينة وفى اتجاه الحركة فى المهارة قيد البحث ، حيث أن عنصر المرونة أحد العناصر البدنية الهامة فى مهارات الباليه حيث تظهر أهميته فى مرحلة الرئيسية وذلك للوصول إلى المدى الحركي المناسبة لأداء المهارة .

وقد راعت الباحثة تنوع التدريبات النوعية البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث حيث أنها تعمل على تقوية العضلات العاملة وكذلك المحافظة على مطاطية العضلات ، مما يساعد فى تحسين مستويات المرونة لدى اللاعبات ، حيث تتطلب مهارات الباليه بوجه عام مرونة عالية فى مفاصل الجسم المختلفة وخاصة فى مفاصل الحوض والعمود الفقري لكي يستطيع اللاعب أو اللاعبه أداء الوثبة بصورة صحيحة .

كما أن التدريبات النوعية المهارية أدت إلى تحسن فى معدلات القدرة حيث اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات موجهة فى اتجاه الحركة لتنمية القدرة على الارتقاء ، حيث تعتبر مرحلة الارتقاء من أهم مراحل الأداء وتتطلب هذه المرحلة قدرة عالية من عضلات الرجلين لكي يستطيع اللاعب أو اللاعبه إنجاز مرحلة الارتقاء بأقصى ما يستطيع من امكانات بدنية تمكنه من أداء القفزة بشكل سليم .

فى ضوء العرض السابق لنتائج فروض البحث التي توصلت إليها الباحثة وفى أهداف وفروض البحث واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة وما ورد بالمراجع العلمية تبدأ الباحثة بمناقشة نتائج هذا الفرض:-

يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية (قيد البحث) فى القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون قيد الدراسة وفى اتجاه القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة.

وترجع الباحثة هذه الفروق فى القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون قيد الدراسة وفى اتجاه القياس البعدي إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية البدنية الموجهة للطالبات افراد عينة البحث ، حيث أدت إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث لديهن وذلك لأن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تدريبات نوعية (بدنية ومهارية) لرفع الكفاءة البدنية

للطالبات أفراد العينة متمثلاً في زيادة السرعة الراسية لديهم من خلال تدريبات السرعة المتنوعة والتي تساعدهن في أداء ارتقاء مناسب على أثناء قيامهن بأداء المهارة قيد البحث ، وكذلك القوة العضلية لعضلات الرجلين والظهر وايضا التحسن الكبير والملحوظ من خلال النتائج في قدرتهن على الدفع والارتقاء بالرجلين كما ساعد في زيادة القدرة على الحفاظ على الاتزان بنوعيه (الثابت والمتحرك) حيث اعتمدت الباحثة في تطبيق البرنامج التدريبي النوعي المقترح لمهارة السيسون قيد البحث لاستخراج كافة المتغيرات التي ساعدته في تصميم برنامج تدريبي نوعي خاضعاً للاسس العلمية السليمة .

كما يتضح أيضا الى وجود نسب تحسن كبيرة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون لدى الطالبات أفراد العينة التجريبية حيث ظهرت أعلى نسبة تحسن في اختبار القدرة على الحفاظ على الاتزان (اتزان حركي) والتي بلغت (٤١.٧٥%) وكذلك اختبار القدرة العضلية للرجلين والتي بلغت (٢٧.٦٧%) ويرجع الباحثة هذه النتائج الى استخدام التدريبات النوعية البليوميترية للرجلين أثناء التدريب على مرحلة الدفع والهبوط في المهارة قيد البحث والتي كان لها تأثير واضح وبالغ في تحسين القدرة على الحفاظ على الاتزان سواء الاتزان الثابت أو المتحرك وكذلك القدرة العضلية للرجلين والتي أظهرته النتائج بصورة واضحة.

ويؤكد محمد سامي محمود (٢٠٠٨ م) أن توافر القدرات البدنية لدى الأفراد على نحو صحيح ودقيق، يساعد على سهولة التدريب على المهارات الحركية وتطويرها .(٩٦:٧)

مضيفاً أن الإتقان في المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية النوعية، وذلك لأن مستوى الأداء يتحسن بتحسين القدرات البدنية النوعية وتؤكد دراسة دون تونري **Dontony (٢٠٠١)** أن مستوي الفرد في القدرات البدنية النوعية يؤثر تأثيراً واضحاً في قدرته على التعلم الحركي . (٨:١٣)

كما ترجع الباحثة تحسن مستوي جميع مراحل الأداء إلي نجاح البرنامج التدريبي المقترح وما يؤكد وجهه نظر الباحثة ومرجعيتها العلمية في تناول مشكلة الدراسة وأتفاق النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية مع رأيها في وضع البرنامج التدريبي المقترح للمهارة قيد البحث وكذلك ما استخلصة من آراء الخبراء في مجال الباليه ومع رأى محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) بان المرحلة التمهيديّة للأداء هي أهم مراحل التطوير مستوي المهارة الحركية وعليها يترتب باقي مراحل الاداء وذلك ما أظهرته دراسته من نتائج لتؤكد على نجاح التمرينات النوعية المهارية التمهيديّة الموضوعه داخل

البرنامج التدريبي المقترح للمهارة الدراسة والخاصة بالجزء التمهيدي للمهارة وتليها المرحلة الرئيسة التي يليها المرحلة النهائية والتي هي الأساس التي قامت عليها الدراسة . (٥٥:٦) (٨٥:٦) وهذا يؤكد صحة الفرض الاول بأنها " توجد فروق داله احصائية ونسب تغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهارى لمهارة السيسون لصالح القياس البعدى ."

" وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من صحة الفرض الاول ."

توجد فروق داله احصائية ونسب تغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى

الاداء المهارى لمهارة السيسون لصالح القياس البعدى .

يتضح وجود فروق داله احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى ومستوى الأداء المهارى لمهارة السيسون وبنسب تغير (٢٩٨.٥٠ %) مما قد يثبت مدى تأثير البرنامج من حيث تحسين مستوى القياسات القبلىة والبعدية وكذلك تأثيره الايجابى على زيادة مستوى الاداء وارتفاع نسبة المهارة

وترجع الباحثة هذه الفروق فى القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون قيد الدراسة وفى اتجاه القياس البعدى إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية البدنية الموجهة للطالبات افراد عينة البحث ، حيث أدت إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث لديهن وذلك لأن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تدريبات نوعية (بدنية ومهارية) لرفع الكفاءة البدنية للطالبات أفراد العينة متمثلا في زيادة السرعة الراسية لديهن من خلال تدريبات السرعة المتنوعة والتي تساعدهن في أداء ارتقاء مناسب على أثناء قيامهن بأداء المهارة قيد البحث ، وكذلك القوة العضلية لعضلات الرجلين والظهر وايضا التحسن الكبير والملحوظ من خلال النتائج فى قدرتهن على الدفع والارتقاء بالرجلين كما ساعد في زيادة القدرة على الحفاظ على الاتزان بنوعيه (الثابت والمتحرك) حيث اعتمدت الباحثة فى تطبيق البرنامج التدريبي النوعي المقترح لمهارة السيسون قيد البحث لاستخراج كافة المتغيرات التى ساعدته فى تصميم برنامج تدريبي نوعي خاضعاً للاسس العلمية السليمة.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره **حمدي السيد وتوت (٢٠٠٤م)** أن التدريب البليومتري النوعي هو نوع من أنواع الانقباض المتحرك ، يهدف إلى تطوير القدرة العضلية ، ومن أمثلته تمرينات الوثب المتنوعة التي يكون الهبوط فيها متنوعا ، كما أضاف أنه يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء فى

الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه فان استخدام التدريب البليومتري النوعي يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية " Strength Elastic " (١ : ٣٤) وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني بأنها " توجد فروق داله احصائية ونسب تغير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى لمهارة السيسون لصالح القياس البعدي . " وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من صحة الفرض الثاني.

أولا - الاستنتاجات.

في ضوء طبيعة هذه الدراسة وفي حدود العينة والأدوات والمنهج المستخدم وفي حدود أهداف البحث ونتائجه ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحثة ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية :

- ١- تمكنت الباحثة من التوصل إلى اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون قيد البحث والتي بلغ عددها (٦) اختبارات بدنية.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٤- وجود نسب تحسن واضحة بين متوسطي القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية للمهارة وفي اتجاه متوسط القياس البعدي .
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة السيسون قيد البحث للطالبات افراد عينة البحث.
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مهارة السيسون قيد البحث للطالبات افراد عينة البحث.
- ٧- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بمهارة السيسون قيد البحث للطالبات افراد عينة البحث.

ثانياً . التوصيات .

- في حدود ما اشتملت عليه الدراسة من إجراءات ، وما أسفرت عنه النتائج توصي الباحثة بالآتي:-
- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية لدى لاعبي ولاعبات الباليه في المراحل السنوية المختلفة وخاصة في المراحل السنوية الأولى.
 - ٢- الاهتمام بإدراج التدريبات النوعية (البدنية والمهارية) ضمن برامج الإعداد للناشئين.
 - ٣- الاهتمام بالتحليل التشريحي للعضلات العاملة أثناء الاداء لجميع المهارات في الباليه خاصة وجميع الانشطة الرياضية بوجه عام.
 - ٤- إجراء المزيد من الدراسات حول ماهية التدريبات النوعية بشكل عام وطرق قياسها .
 - ٥- إجراء المزيد من الدراسات حول تحديد القدرات البدنية لجميع مهارات الباليه.
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بالرياضات المختلفة وطرق تنميتها.

المراجع :-

أولاً : المراجع العربية :-

- ١ حمدى السيد وتوت(٢٠٠٤م) : "تدريبات بلوميتزية موجهة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الأمامية علي حسان القفز وتأثيرها علي مستوي الأداء"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنوفية.
- ٢ صفية محى ادين ، سامية ربيع (٢٠١٦م) : البالية والرقص الحديث ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية ، القاهرة .
- ٣ طلحة حسين "(٢٠٠٣) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ٤ عزيزة محمود سالم وآخرون(٢٠٠٥م) : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق"،مركز الكتاب

- للنشر، القاهرة .
- ٥ عويس على الجبالي (٢٠٠٠م): : التدريب الرياضى ، دار (G . M . S) للنشر ، الطبعة الأولى القاهرة.
- ٦ محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣م): : تدريب الجمباز المعاصر ،دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٧ محمد سامى محمود (٢٠٠٨م) : التربية الحركية "مفاهيم - مبادئ - تطبيقات" ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- 8 **Don tonry 2001** : Acquire mentroutin through Gymnastic apparatus, starrise international canada.
- 9 **Jack h. will mgre, davidi. Costili 2002** physiology of sport and exercercise, humankinetics.

ثالثاً : شبكة المعلومات :

- .10 <https://goo.gl/1bLkie>
- .11 <https://www.google.com>