

تأثير التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية على مستوى

أداء بعض وثبات الباليه"

*م.م/ رويدا صلاح أحمد

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي هو عملية مخططة ومستمرة ، تهدف إلى تلبية الإحتياجات التدريبية الحالية والمستقبلية لدى الطالبة ، من خلال زيادة معارفها وتدعيم إتجاهاتها وتحسين مهاراتها ، بما يساهم ذلك في تحسين أدائها في العمل وزيادة الإنتاجية في المنظمة.(١٧ : ٢٢)

ولقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي مثل التدريب النوعي **Specific Training** ، هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية العاملة أيضاً.(١٢ : ١١)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) أن التدريبات النوعية تعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في برامج إعداد الطالبات لأن التدريبات النوعية تتفق مع طبيعة الأداء باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها ، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريبي عال المستوى مما يكون له كبير الأثر في تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة.(٩ : ٩) وتضيف نادية الطويل وآخرون (٢٠١٧م) أن هناك علاقة وثيقة متبادلة بين الموسيقى والتمرينات كوسيلة مميزة تخدم الحركة لأنها تساعد في إخراج وترتيب الحركة والقوة ، أي أن التنوع في الموسيقى يساعد على تأدية الحركات بصورة جميلة وتساعد على إكتساب الإحساس بالحركة.(١ : ٢٥)

ويرى أحمد جمعة (٢٠٠٥م) أن فن الباليه من الفنون المسرحية ، التي يدخل في إطارها العديد من العناصر الفنية المختلفة مثل الموضوع والموسيقى والديكور والملابس والحركة الراقصة وأداء المؤدبين والتكوين الحركي والإضاءة. ومن المعروف أن فن الباليه لا يستعمل الكلمة كأداة مباشرة مخاطبة المتلقي إنما يعتمد أساساً على اللغة الجسدية والحركية كشكل من أشكال الإتصال الغير لفظي لتوصيل معنى العمل الفني للمشاهد ، والحركة في فن الباليه لا تعتمد فقط على الجسد الذي يؤدي هذه الحركات ، وإنما تعتمد كذلك على المدرب الذي يقوم بالتدريب على كيفية أداء هذه اللغة الحركية التي تؤديها الطالبة ، وكذلك تعتمد أيضاً على المصمم الذي سوف يكون هذه اللغة ، والمفردات الحركية التي يتكون منها النهاية عرض الباليه الذي يراه المتفرج.(٢ : ٧)

*مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) - جامعة بورسعيد.

ويتفق كلاً من راجيه عاشور (٢٠٠٠م) ، أحمد جمعة (٢٠٠٥م) على أن الموسيقى من أهم عناصر الباليه ، وهي تخدم العمل كقاعدة أساسية له ، فهي التي تنظم حركة الراقص حيث يحتاج إلى إيقاع لترتيب وتنظيم الحركة بحيث يتحرك جميع الراقصين في هارمونيتها وهذان العنصران : الحركة والموسيقى هما الأساس في فن الباليه. (٧ : ٤٧)، (٣ : ٣٤)

ويعتبر الوثب من أصعب وأهم المهارات الأساسية في الباليه ويؤدي في جميع أوضاع القدمين ، فهو يتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وفي عضلات الرجلين بصفة خاصة ، لذلك فهو يتطلب التدريب والمران لفترة طويلة لإتقانه وأدائه بصورة صحيحة.

وتعتبر مادة التعبير الحركي من المقررات الأساسية لطالبات المستوى الأول بالكلية ، ومن خلال عمل الباحثة كمدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بالكلية واستناداً إلى تقرير لجنة إمتحانات المستوى الأول أظهرت أن هناك إنخفاض في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) المدرجة ضمن مقرر المستوى الأول بالكلية.

ويعد الوثب من المهارات الصعبة التي تتطلب مواصفات وقدرات واستعدادات خاصة لدى الطالبات فيجدن صعوبة في أداء بعض مهارات الوثب (Changement de pied- Petit Echappé- Sissonne Fermeé) حيث أظهرت الدرجات ضعف قدرتهن على أداء هذه الوثبات بصورة صحيحة وعدم قدرة معظمهن على أداء التكنيك الخاص بهذه المهارات على الرغم من الإهتمام الشديد عند تدريس هذه المهارات إلا أنها لم تحقق الهدف المنشود منها حيث يهبط مستوى أداء الطالبات بدرجة ملحوظة مما يؤثر ذلك بالسلب على المهارات (قيد البحث) وعلى الشكل الجمالي والتسلسل والإنسياب الحركي للجملة ككل بإعتبار أنه يتم تقييم الطالبات في مادة التعبير الحركي عن طريق جملة مكونة من مجموعة من المهارات المترابطة والمتسلسلة.

ويعتبر تدريب الباليه عملية تربوية معقدة تستدعي التقنية العلمية والممارسة الميدانية وتهدف أساساً إلى إعداد الطالبة لتحقيق أعلى مستوى ممكن ، مما جعل الباحثة تفكر في استخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) حيث أنه يقود الطالبات إلى التكيف مع القدرات المهارية من خلال مجموعة من التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري من حيث العضلات العاملة في المهارة والمسار الحركي والزمن.

ثانياً : أهمية البحث :

١. تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية والتعرف على تأثيره على مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) والتي يمكن الاستفادة منها في تقديم برامج تدريبية مشابهة.
٢. زيادة دافعية الطالبات من خلال تفاعلهن مع البرنامج التدريبي ومراعاة الفروق الفردية بينهن.
٣. من خلال مراجعة البحوث العلمية في مجال التعبير الحركي نجد أننا في حاجة إلى هذا النوع من البحوث والدراسات والتي مازالت الجهود الموجهة فيها غير كافية.

ثالثاً : أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية للتعرف على :
تأثير التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية على مستوى أداء بعض وثبات الباليه (Changement de
Sissonne Fermeé ، Petit Echappé ، pied) .

رابعاً : فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً : مصطلحات البحث :

١. التدريبات النوعية :
"هى ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة ، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي". (١٠ : ٣٣)
٢. المصاحبة الموسيقية : (*)
"هى إرتباط الأداء الحركي بالموسيقى ، والإحساس بالإيقاع الحركي الذي يعتبر عاملاً أساسياً لإتقان المهارات الحركية وقد تكون مؤلفة أو موضوعة أو إرتجالية لتساعد الطالبة في الوصول إلى مستوى التحكم في أداء الحركة ."
٣. الباليه :
"عبارة عن عرض مسرحي يشترك فيه الرقص الجماعي والفردى والتعبير الحركي بمصاحبة موسيقية ، أو غنائية ، او آلات إيقاعية ، وباستخدام الثياب المناسب والمناظر والإضاءة . وعرض الباليه هو ثمرة تفكير هندسي في حيز مكاني ، والآلة التي يستخدمها هى جسم الراقص نفسه ، وإحتفاظة بالتوازن ليتمكن من الثبات في أي وضع خاص أو ثابت أو أثناء الحركة". (٩ : ٨٧)

سادساً : الدراسات السابقة :

١. دراسات باللغة العربية :

أ. قامت الباحثة إيمان الأعصر (٢٠٠٧م) (٥) بإجراء دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء النهايات الحركية لأجهزة الجمباز". وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء كل من مهارة الكب بالسقوط من الارتكاز الأمامي مع نصف لفة للعارضتين المختلفتي الارتفاع ، ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين لحسان الففز، ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة كنهاية لعارضة التوازن. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج التدريبي لمقترح أثر إيجابيا في النهاية الحركية للعارضتين مختلفتي الارتفاع و في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين لحسان الففز و في النهاية الحركية لعارضة التوازن.

ب. قامت الباحثة دعاء عبد المنعم (٢٠٠٩م) (٦) بإجراء دراسة بعنوان " فاعلية استخدام التمرينات النوعية على الخصائص التكنيكية ومستوى أداء مهارة الإنفلات "Pas Echappé" في الباليه ". وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية المقترحة على بعض المتغيرات البدنية والخصائص التكنيكية لمهارة Grand Echappé ، والتعرف على تأثير التمرينات النوعية المقترحة على مستوى الأداء الكيفي لمهارة Grand Echappé. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و التجريبي على عينة قوامها (٦) طالبات من طالبات الفرقة الرابعة تخصص تعبير حركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق. وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج المقترح للتمرينات النوعية أثر إيجابيا على بعض العناصر البدنية ومستوى الأداء الكيفي للمهارة قيد البحث.

ج. قامت الباحثة رانيا رمضان (٢٠١٢م) (٨) بإجراء دراسة بعنوان " توجيه بعض المؤشرات البيوميكانيكية لوضع تمرينات نوعية لأداء وثبة من وضع الأرابيسك (arabesque) في الباليه ". وتهدف الدراسة إلى وضع مجموعة من التمرينات النوعية في ضوء المؤشرات البيوميكانيكية التي تحكم الأداء في أداء وثبة من وضع الأرابيسك (arabesque) في الباليه. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على طالبة من طالبات تخصص الباليه بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق. وقد أسفرت الدراسة عن استخلاص مجموعة من التمرينات النوعية المقترحة والأكثر إفادة ، والتي أظهرت نتائج التحليل البيوميكانيكي أنها تتشابه مع أداء وثبة من وضع الأرابيسك.

٢. دراسات باللغة الأجنبية :

د. قام الباحث إكسيو Xiao (١٩٩٨م) (٢٠) بإجراء دراسة بعنوان " التدريبات النوعية للاعبين الجمباز في الصين للفريق القومي ". وتهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء للفريق القومي للجمباز في الصين. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) لاعبا من لاعبي الفريق القومي الصيني للجمباز رجال. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن التدريبات النوعية المستخدمة في تحسين الأداء الفني أدت إلى فوز لاعبي الجمباز الصينيين في دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون.

هـ. قام بيريز وآخرون (٢٠٠٣م) (١٨) بإجراء دراسة بعنوان " أثر التدريبات النوعية على تحسن مستوى الأداء المهاري بكرة السلة ". وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهم التدريبات النوعية وأثرها على تحسين مستوى الأداء المهاري بكرة السلة وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) لاعباً من لاعبي كرة السلة. وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري لكرة السلة.

سابعاً : إجراءات البحث :

١. منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث.

٢. مجتمع البحث وعينة البحث :

أ. مجتمع البحث :

يتمثل في طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) جامعة بورسعيد للعام الجامعي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م والبالغ عددهن (٤٥) طالبة.

ب. عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ حجمها (٤٢) طالبة وتم تقسيمهم إلى :

- العينة الأساسية :

قوامها (٣٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (١٥) طالبة والتي استخدمت البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية والأخرى ضابطة قوامها (١٥) طالبة والتي استخدمت البرنامج التقليدي المتبع بالكلية.

- العينة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باختيار العينة الاستطلاعية بالطريقة العمدية من نفس مجتمع البحث (طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) جامعة بورسعيد) للعام الدراسي ٢٠١٦م/٢٠١٧م ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٢) طالبة ، وذلك للتأكد من دقة القياسات الخاصة بالبحث.

٣. تجانس وتكافؤ عينة البحث الأساسية :

تم إجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهن (٣٠) طالبة من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) ببورسعيد للعام الجامعي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م في الآتي:

- معدلات النمو: عن طريق حساب متغيرات (السن - الطول - الوزن).

- وثبات الباليه (قيد البحث).

- الجملة الحرة.

أ. تجانس عينة البحث الأساسية :

- تجانس عينة البحث الأساسية في معدلات النمو :

جدول (١)

معامل الالتواء لمجموعتي البحث في السن والطول والوزن

م	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية		
			الالتواء	الوسيط	ع ±	س-	الالتواء	الوسيط	ع ±
١	السن	سنة/يوم	٠.٥١	١٨.٨٠	٠.٣٣	١٨.٨٥	٠.٦١	١٨.٩٠	٥.٢٣
٢	الطول	سم	٠.١١	١٦٣.٠٠	٩.٣٣	٦٦.٤٠	٠.١٩-	١٦١.٠٠	٠.٢٧
٣	الوزن	كجم	٠.٧٥	٦٩.٠٠	٤.٢٠	١٦٢.٦٧	١.١٧	٥٨.٠٠	٩.٦٤

الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥٨

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء قد بلغ على التوالي لمجموعتي البحث في السن (٠.٥١) (٠.٦١) ، وفي الطول (٠.١١) (٠.١٩-) ، وفي الوزن (٠.٧٥) (١.١٧) ، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

- تجانس عينة البحث الأساسية في وثبات الباليه (قيد البحث) :

جدول (٢)

معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارات الباليه قيد البحث

م	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية		
			الالتواء	الوسيط	ع ±	س-	الالتواء	الوسيط	ع ±
١	changement	درجة	٠.٧٩	١.٠٠	٠.٤٩	١.٣٣	١.١٨	١.٠٠	٠.٤٦
٢	echappé	درجة	١.١٨	١.٠٠	٠.٤٦	١.٢٧	٠.٧٩	١.٠٠	٠.٤٩
٣	sissonne fermeé	درجة	١.١٨	١.٠٠	٠.٤٦	١.٢٧	١.١٨	١.٠٠	٠.٤٦

الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥٨

يتضح من جدول (٥) أن معامل الالتواء قد بلغ على التوالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة **changement** (٠.٧٩) (١.١٨) ، وفي مهارة **echappé** (١.١٨) (٠.٧٩) ، وفي مهارة **sissonne fermeé** (١.١٨) ، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في أداء تلك المهارات.

- تجانس عينة البحث الأساسية في الجملة الحرة :

جدول (٣)

معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في أداء جملة الباليه قيد البحث

م	الإحصاء الجملة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			س-	ع ±	الوسيط	الالتواء	س-	ع ±	الوسيط	الالتواء
١	جملة الباليه	درجة	٣.٢٧	٠.٧٠	٣.٠٠	٠.٤٣-	٣.٣٣	٠.٨٢	٤.٠٠	٠.٧٤-

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء قد بلغ على التوالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جملة الباليه (٠.٤٣-) (٠.٧٤-)، وتلك القيمة قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في أداء جملة الباليه.

ب. تكافؤ عينة البحث الأساسية :

- تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو :

جدول (٤)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في السن والطول والوزن
ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	الإحصاء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			س-	ع ±	س-	ع ±			
١	السن		١٨.٨٥	٠.٣٣	١٨.٩١	٠.٢٧	٠.٠٦-	٠.٦٠	٠.٥٥
٢	الطول		١٦٣.٩٣	٥.٢٣	١٦٢.٦٧	٤.٢٠	١.٢٦	٠.٧٣	٠.٤٧
٣	الوزن		٦٦.٤٠	٩.٣٣	٦١.٣٣	٩.٦٤	٥.٠٧	١.٤٦	٠.١٥

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-TEST) قد بلغت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في السن (٠.٦٠) وفي الطول (٠.٧٣) والوزن (١.٤٦) وتلك القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية ، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد تراوح من (٠.١٥) الى (٠.٥٥) وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

- تكافؤ عينة البحث في وثبات الباليه (قيد البحث) :

جدول (٥)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

في أداء مهارات الباليه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإحصاء المهارات	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٧٠	٠.٣٩	٠.٠٦	٠.٤٦	١.٢٧	٠.٤٩	١.٣٣	changement	١
٠.٧٠	٠.٣٩	٠.٠٦-	٠.٤٩	١.٣٣	٠.٤٦	١.٢٧	echappé	٢
١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٤٦	١.٢٧	٠.٤٦	١.٢٧	sissonne fermée	٣

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) قد بلغت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة **changement** وفي مهارة **echappé** (٠.٣٩)، وفي مهارة **sissonne fermée** (٠.٠٠)، وتلك القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد تراوح من (٠.٧٠) الى (١.٠٠) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء تلك المهارات.

- تكافؤ عينة البحث في الجملة الحرة :

جدول (٦)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

في أداء جملة الباليه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإحصاء الجملة	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٨١	٠.٢٤	٠.٠٦-	٠.٨٢	٣.٣٣	٠.٧٠	٣.٢٧	جملة الباليه	١

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) قد بلغت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جملة الباليه (٠.٢٤) وتلك القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ (٠.٨١) وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء جملة الباليه.

٤. القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث الأساسيّة وعدد من (٣٠) طالبة من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضيّة (بنين - بنات) في الفترة من ٢٠١٧/٢/١١ م حتى ٢٠١٧/٢/١٤ م وقد اشتملت هذه القياسات على :

- أ. العمر الزمني ، الطول ، الوزن .
- ب. مستوى الأداء لوثبات الباليه (قيد البحث).
- ج. الجملة الحرة .

٥. البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلميّة من خلال الإطلاع على المراجع العلميّة والدراسات السابقة المتاحة والاستعانة برأي الخبراء ، وقد الباحثة بوضع البرنامج التدريبي وفقاً لما يلي :

- أ. الهدف من البرنامج :
- يهدف البرنامج إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية على مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) على طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضيّة (بنين - بنات) جامعة بورسعيد.
- ب. أسس وضع البرنامج :
- قامت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي المقترح مراعاة الأسس التاليّة :
١. مراعاة الهدف من البرنامج.
٢. ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطالبات مع مراعاة الفروق الفردية في المستوى البدني وأن يتميز بالشمول والمرونة والسهولة في الفهم.
٣. تنوع التمرينات وتحديدها داخل الوحدة الواحدة.
٤. إدخال عامل الإثارة والتشويق للتمرينات المقدمة داخل البرنامج.
٥. يحتوي البرنامج على فترة إحماء وفترة ختام مناسبة للمرحلة السنية.
٦. مراعاة التدرج في الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في أداء التدريبات النوعية.

ج. محتوى البرنامج :

تضمن البرنامج المقترح مجموعة من التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية تقود إلى التكيف المهاري ، التكنيكي ، وهي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري ، حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة إنقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت إنقباضها ، كما تعمل على توظيف العمل العضلي العصبي لهذا الأداء .

د. تحديد الفترة الزمنية للبرنامج :

وقد قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح ، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح بثلاث شهور بواقع (١٢) وحدة تدريبية أسبوعية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية الواحدة إلى (٣) أجزاء كالآتي :

- الجزء التمهيدي (الإحماء): ويستغرق (١٠) دقائق ويهدف إلى الإحماء من خلال العمل على التهيئة العامة للجسم تمكناً من الأداء بفاعلية خلال الجزء الرئيسي.
- الجزء الرئيسي : ويستغرق (٩٠) دقيقة ويهدف إلى الإعداد البدني والمهاري حيث يتحقق فيه الهدف الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- الجزء الختامي : ويستغرق (٥) دقائق ويهدف إلى التهدئة والمساعدة في استعادة الشفاء لعودة الطالبات لحالتهم الطبيعية.

٦. الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٤/١/٢٠١٧م حتى ١٠/٢/٢٠١٧م بهدف تصميم التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية الخاصة بوثبات الباليه (قيد البحث) والتأكد من مدى ملائمة محتواها لعينة البحث وكذلك إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (الصدق - الثبات).

أ. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٤/١/٢٠١٧م حتى ٢٧/١/٢٠١٧م بهدف اختيار وتحديد محتوى التمرينات الخاصة بمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتعرف على مدى مناسبة محتوى التمرينات للعينة ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن مناسبة التمرينات للعينة من خلال تطبيق العديد من التمرينات على عينة قوامها (١٢) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع.

ب. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٧/٢/٢٠١٧م حتى ١٠/٢/٢٠١٧م بهدف التأكد من ملائمة برنامج التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية المقترح من حيث التكرارات وفترات الراحة والزمن المستغرق أثناء الأداء على عينة قوامها (١٢) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع ، وقد أسفرت الدراسة عن مناسبة التكرارات وفترات الراحة والزمن المستغرق أثناء الأداء.

٧. وسائل جمع البيانات :

- أ. استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من : (العمر الزمني - الطول - الوزن).
- ب. ميزان طبي لقياس وزن الطالبات (بالكيلو جرام).
- ج. جهاز الرستاميتير لقياس طول الطالبات (بالسنتمترات).

- د. أحبال مطاطة.
- هـ. جهاز كاسيت.
- و. تقييم مستوى الأداء المهاري :
- قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى أداء الجملة الحرة في وسط الصالة (Free) والتي تتضمن مهارات الباليه (قيد البحث) بواقع (٢٠) درجة وذلك من قبل لجنة من المحكمات في مادة التعبير الحركي.
- قامت الباحثة بتصميم استمارة تقييم مستوى أداء لكل مهارة من مهارات الباليه (قيد البحث) بواقع (٥) درجات لكل مهارة وذلك من قبل لجنة من المحكمات في مادة التعبير الحركي.
- تم اختيار المحكمات على أن يتوفر فيهن الشروط الآتية :
- عددهن (٣) محكمات تتعدى خبرتهن (١٥) سنة.
- أعضاء هيئة تدريس من العاملين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي.
٨. تطبيق البرنامج التدريبي :
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٨م حتى ٢٠١٧/٥/١١م بعد الحصول على موافقة لتطبيق البحث لمدة (٣) شهور بواقع (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع لكلاً من المجموعتين التضابطة والتجريبية وتم تثبيت كلاً من عدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية حيث كان الاختلاف بين المجموعتين في استخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية للمجموعة التجريبية في الجزء الخاص بالإعداد المهاري وعد تطبيقها على المجموعة الضابطة بنظام تدوير المجموعات.
٩. القياس البعدي :
- قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٧/١/١٣م حتى ٢٠١٧/١/١٥م وقد اشتملت هذه القياسات على : مستوى الأداء المهاري لوثبات الباليه (قيد البحث) لكلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية.
١٠. المعالجات الإحصائية :
- في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :
- أ. المتوسط الحسابي.
- ب. الوسيط.
- ج. الإنحراف المعياري.
- د. معامل الالتواء.
- هـ. معامل إرتباط سبيرمان لدلالة الفروق الإحصائية.
- و. معامل إرتباط ويلكسون لدلالة الفروق الإحصائية.

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

١. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

أ. عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٧)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

في أداء مهارات الباليه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء المهارات	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٠٠	٤.٧٩	٠.٧٤-	٠.٤٦	٢.٠٧	٠.٤٩	١.٣٣	changement	١
٠.٠١	٣.٢٣	٠.٥٣-	٠.٦٨	١.٨٠	٠.٤٦	١.٢٧	echappé	٢
٠.٠٠	٤.٠٠	٠.٥٣-	٠.٥٦	١.٨٠	٠.٤٦	١.٢٧	sissonne fermeé	٣

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة قد بلغت في مهارة changement (٤.٧٩)، وفي مهارة echappé (٣.٢٣)، وفي مهارة

sissonne fermeé (٤.٠٠) ، وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة

الإحصائية قد تراوح من (٠.٠٠) إلى (٠.٠١) وجميعها أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل

على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء تلك المهارات.

جدول (٨)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

في أداء جملة الباليه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء الجملة	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٠٠	٩.٢٦	٢.٣٣-	٠.٧٤	٥.٦٠	٠.٧٠	٣.٢٧	جملة الباليه	١

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) قد بلغت بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في جملة الباليه (٩.٢٦) وتلك القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما

تبين أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغت (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية

(٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء جملة

الباليه.

أ. مناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ومستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (٧) ، (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية جميعها أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل.

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض وثبات الباليه قيد البحث إلى البرنامج التدريبي التقليدي المعد بطريقة مقننة وعلى أسس علمية والذي يتضمن مجموعة من تدريبات الإعداد البدني والمهاري الذي خضعت لها المجموعة التجريبية باستثناء التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية على بعض وثبات الباليه قيد البحث.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٢. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

أ. عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٩)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في أداء مهارات الباليه قيد البحث $n_1 = n_2 = 15$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء	المهارات	م
			ع ±	س-	ع ±	س-			
٠.٠٠	١٨.٠٧	٣.٤٦-	٠.٤٦	٤.٧٣	٠.٤٦	١.٢٧	changement	١	
٠.٠٠	٢٠.٩٨	٣.٤٧-	٠.٤١	٤.٨٠	٠.٤٩	١.٣٣	echappé	٢	
٠.٠٠	١٨.٠٧	٣.٤٦-	٠.٤٦	٤.٧٣	٠.٤٦	١.٢٧	sissonne ferméé	٣	

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت في مهارة **changement** (١٨.٠٧)، وفي مهارة **echappé** (٢٠.٩٨)، وفي مهارة **sissonne ferméé** (١٨.٠٧)، وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ من (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء تلك المهارات.

جدول (١٠)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
في أداء جملة الباليه قيد البحث

$$ن_١ = ١٥ = ن_٢$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء الجملة	م
			ع ±	س -	ع ±	س -		
٠.٠٠	٣٨.٧٥	١٢.٤٧-	١.٢١	١٥.٨٠	٠.٨٢	٣.٣٣	جملة الباليه	١

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) قد بلغت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جملة الباليه (٣٨.٧٥) وتلك القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغت (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء جملة الباليه.

ب. مناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض وثباتت الباليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (٩) ، (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل.

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض وثباتت الباليه قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية حيث يقوم على أسس علمية ومجموعة من تدريبات متنوعة خاصة بوثبات الباليه قيد البحث ، وقد ساعدت هذه التدريبات على رفع مستوى الأداء المهاري لتلك الوثبات وتطورها لطالبات المجموعة التجريبية حيث أن هناك غرض وهدف من كل تدريب ويكون له أثره على الطالبة.

ويرى طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) (١١) أن الأداء المهاري يمكن تطويره وتحسينه من خلال التدريب على المهارات عن طريق التدريب النوعي المنتظم يتوفر الضبط المطلوب لميكانيزم العمل العضلي في الأداء ، ولذا يجب أن يحتوي البرنامج التدريبي على أنواع من التدريبات المستخدمة في التدريب يغلب عليها طابع المهارة المطلوب أدائها . حيث يعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهاري.

ويؤكد كلاً من أميرة محمود ، ماهر محمود (٢٠٠٩م) (٤) ، عمر قشطة (٢٠١١م) (١٣) على أن التدريب التخصصي ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء في أي رياضة لأنه يقود إلى التكيف للقدرات البدنية ،

والمهارية ، والتكتيكية ، والنفسية المتطلبة للنشاط الرياضي الممارس ، وبمجرد حدوث التدريب التخصصي يجب أن يشتمل على التمرينات التي تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

٣. عرض ومناقشة فروض الفرض الثالث :

أ. عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

البعدي في أداء مهارات الباليه قيد البحث ن_١ = ن_٢ = ١٥

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإحصاء	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٠٠	١٥.٩٥	٢.٦٦-	٠.٤٦	٤.٧٣	٠.٤٦	٢.٠٧	changement	١
٠.٠٠	١٤.٦٦	٣.٠٠-	٠.٤١	٤.٨٠	٠.٦٨	١.٨٠	echappé	٢
٠.٠٠	١٥.٧٠	٢.٩٣-	٠.٤٦	٤.٧٣	٠.٥٦	١.٨٠	sissonne fermeé	٣

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) قد بلغت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مهارة changement (١٥.٩٥)، وفي مهارة echappé (١٤.٦٦)، وفي مهارة sissonne fermeé (١٥.٧٠)، وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء تلك المهارات.

جدول (١٢)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

البعدي في أداء جملة الباليه قيد البحث ن_١ = ن_٢ = ١٥

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإحصاء	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٠٠	٢٧.٩٣	١٠.٢٠-	١.٢١	١٥.٨٠	٠.٧٤	٥.٦٠	جملة الباليه	١

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) قد بلغت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في جملة الباليه (٢٧.٩٣) وتلك القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ (٠.٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء جملة الباليه.

ب. مناقشة نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١١) ، (١٢) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ذا المتوسط الحسابي الأفضل.

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية في ومستوى أداء بعض وثبات الباليه إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي أعدته الباحثة باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية حيث تعتمد هذه التدريبات في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها ، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريب عال خلال العملية التدريبية.

ويرى وال جينفر ونانسي موارى Wall, J& Nancy M (١٩٩٥م) (١٩) أنه يجب التركيز على التمرينات المشابهة للمهارة من حيث المسار والزمن الذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري.

ويشير محمد المليجي ، محمد أنور (٢٠٠٩م) (١٦) نقلاً عن جمال محمد علاء الدين وآخرون إلى ضرورة معالجة الحركات الرياضية من خلال استخدام التدريبات النوعية الأكثر بساطة في تركيبها ، حيث تسهل هذه التدريبات من وجهة النظر البيوميكانيكية الإكتساب التدريجي لمنظومة الحركة وأيضاً الإرتقاء بهذه المنظومة وصقلها.

وترى ليلي زهران (١٩٩٧م) (١٥) أن هناك صلة وثيقة بين الموسيقى والحركة حيث ان الموسيقى تسمع أولاً ثم يتبعها دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس . ويتطلب العمل على الموسيقى الإحساسا بالإيقاع وهو يعتبر عاملاً أساسياً لإيقان المهارات الحركية ولإكتساب الإيقاع الحركي والذي يساعد على إيجاد القدرة على التعبير الحركي.

وفي هذا الصدد تضيف ليلي فرحات (٢٠٠٥م) (١٤) أن المصاحبة الموسيقية تعتبر من أهم الوسائل التي تساعد على إدراك إيقاع الحركة وإتقانه الذي يرتبط بالمرونة والسرعة والرشاقة حيث تعتبر تلك المكونات هامة لأداء أي مهارة تقوم على سلسلة من الحركات المتابعة والمتعاقبة ، كما أنها تسهم في سرعة إتقان المهارات التعبيرية وتؤخر الشعور بالتعب.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض وثبات الباليه (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

ثامناً : الاستنتاجات والتوصيات :

١. الاستنتاجات :

- أ. البرنامج التدريبي التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى أداء بعض وثبات الباليه قيد البحث لطالبات المجموعة الضابطة حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- ب. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى أداء بعض وثبات الباليه قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ج. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية كان أكثر تأثيراً في مستوى أداء بعض وثبات الباليه قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

٢. التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- أ. تطبيق التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية على طالبات المستوى الأول بكليات التربية الرياضية.
- ب. أهمية استخدام التدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية في برامج التدريب للأنشطة الرياضية المختلفة بصورة عامة وفي برامج تدريب الباليه بصورة خاصة.
- د. تصميم تدريبات نوعية بمصاحبة الموسيقى لجميع مهارات الباليه.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. أحمد حسن جمعة (٢٠٠٥م الحركة في فن الباليه ، الهيئة العامة المصرية للكتاب ، القاهرة.
٣. _____ (٢٠٠٥م التحليل والنقد في فن الباليه ، سان بيتر للطباعة ، القاهرة.
٤. أميرة حسن محمود : (٢٠٠٩م الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
٥. إيمان عبد الله الأعص (٢٠٠٧م "تأثير التدريبات النوية على مستوى أداء النهايات الحركية لأج الجمباز" ، مجلة الرياضية علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، المجلد ٢٨ ، العدد أكت ٢٠٠٧.
٦. دعاء محمد عبد المنا (٢٠٠٩م "فاعلية استخدام التمرينات النوعية على الخصائص التكنيك ومستوى أداء مهارة الإنفلات Pas Echapeé في الباليه رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٧. راجيه عاشور (٢٠٠٠م تذوق فن الباليه ، دار الشروق ، القاهرة.
٨. رانيا عطية رمضان (٢٠١٢م "توجيه بعض المؤشرات البيوميكانيكية لوضع تمرينات نوعية لأ وثبة من وضع الأرابيسك (Arabesque) في الباليه" ، رس دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جام الزقازيق.
٩. زين نصار (٢٠٠٨م عالم الموسيقى ، ط٢ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.
١١. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م "التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركي للجمباز" ، بحث منشور مؤتمر رؤية مستقبلية التربية الرياضية في الوطن العربي ، المجلد ٢.

١٢. طلحة حسين حسام الدين : (١٩٩٧م) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة
وفاء صلاح الدين
مصطفى كامل حمد
سعيد عبد الرشيد
١٣. عمر نصر الله قشظة : (٢٠١١م) الموسوعة العلمية الرياضية "المدرّب الرياضي من خلال معايير
الجودة الشاملة" ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٤. ليلى السيد فرحات : (٢٠٠٥م) القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر
، القاهرة.
١٥. ليلى زهران : (١٩٩٧م) التمرينات الفنية والإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر
العربي ، القاهرة.
١٦. محمد إبراهيم المليجي : (٢٠٠٩م) "تطوير الفاعلية الميكانيكية للإرسال الساحق باستخدام التركيب
الديناميكي للتمرينات النوعية وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبين لكرة
الطائرة" ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة حلوان ، المجلد ٢٢ ، عدد فبراير ٢٠٠٩م.
١٧. مفتي إبراهيم حماد : (٢٠٠١م) المرجع الشامل في التدريب الرياضي "التطبيقات العلمية" ، دار
الكتاب الحديث ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18. Perez M.A etal : (2003) The Effectiveness of using Specific Exercise for
performance level of Skills in Basketball in sport
University of wales, institute , cardiff , December.
19. Wall ,J& Nancy M : (1995) Children and Move ment Physical Education in
Elementary School and Brown and Benchmark U.S.A.
20. Xiao G : (1998) Research on The Specific Strength Training of
Gymnastics on The Chinese , serial , Journal of Beijing.