

تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة Sissone Fermeé في الباليه*

*م.م/ رويدا صلاح أحمد

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن ، وتشير معظم نظريات التدريب إلى أهمية إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب إنجازه ، وذلك عن طريق تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بذلك النشاط والعناصر التكنيكية والفنية متمثلة في المهارات الحركية والقدرات الفردية.

و يرى محمد أبو سمرة (٢٠٠٦م) إلى أنه نتيجة للتطور الهائل في المجال الرياضي قد تم تغيير العديد من المفاهيم والنظريات التي استمرت لفترات طويلة واستحدثت بتقيات حديثة أثرت بالإيجاب على مستوى الصفات البدنية ورفع معدلاتها لأقصى مستوى ممكن وأيضاً الوصول بالأداء المهاري لأقصى درجة ممكنة.(11 : ٢)

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.(١ : ٩)

ويضيف عماد أبو زيد (٢٠٠٧م) بأن التدريبات النوعية تعد أحد المبادئ الأساسية للتدريب ، لذا يجب على المدرب أن يراعى عند تصميمه لبرامج التدريب أن تحتوي على التدريبات النوعية والتخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس وباستخدام نفس المجموعات العضلية ، وفي الإتجاه العام لأداء المهارة ذاتها.(٨ : ١٦٢ ، ١٦٣)

ويرى مفتي حماد (١٩٩٨م) أن لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، وبالتالي فإن لها مكونات (عناصر) للياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة. (١٥ : ١٠٣)

وتشير هبة سعيد (٢٠٠٩م) أن إجادة بعض الطالبات لمهارت معينة دون مهارات أخرى ناتج عن عدم إمتلاك الطالبة للقدرات البدنية الخاصة بتلك المهارة ، وأن الإعداد البدني الجيد يكسب الطالبة القدرات البدنية الخاصة لأداء مهارة معينة.(١٦ : ٧١)

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

وترى صافية محي الدين ، سامية محمد (٢٠١٢م) بأن الباليه لغة عالمية وهو إحدى الفنون المسرحية الرفيعة فهو الفن المتكامل حيث يدخل فيه العديد من العناصر الفنية الأخرى مثل الموضوع ، الموسيقى ، الديكور ، الملابس ، الحركة الراقصة ، والأداء الحركي ، والتشكيلات الحركية ، والإضاءة وهو يعبر دائما عن الأفكار الواقعية والأفكار الخيالية كدنيا الأحلام واللاواقع ويتطلب التدريب لفترات طويلة لتنمية القوة والقدرة والتحكم الحركي للتعبير عن هذه الأفكار.(٧:٢٣)

ويعتبر الوثب من أصعب وأهم المهارات الأساسية في الباليه ويؤدى 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.

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 مهارة **Sissonne Fermeé** في الباليه وترجع الباحثة هذا الإنخفاض في المستوى إلى أن هذه المهارة تتصف بالسرعة والقوة العالية في أدائها ، مما يتطلب من الطالبة قدراً كبيراً من القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والمرونة والتوازن وفي شكل الاستخدام الدقيق لحركات القدمين والذراعين والجذع أثناء الأداء

ويعتبر تدريب الباليه عملية تربية معقدة تستدعي التقنية العلمية والممارسة الميدانية وتخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الطالبة لتحقيق أعلى مستوى ممكن ، ونتيجة للتطور المتزايد لعلم التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الباليه بصفة خاصة جعل البحث عن أساليب جديدة لتطويره شيئاً ضرورياً لتحقيق الهدف المنشود من العملية التدريبية ، مما جعل الباحثة تفكر في استخدام التدريبات النوعية للتعرف على تأثيرها على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** في الباليه حيث أنه يقود الطالبات إلى التكيف مع القدرات البدنية الخاصة ، والمهارية ، والتكنيكية ، والنفسية من خلال مجموعة من التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري من حيث العضلات العاملة في المهارة والمسار الحركي والزمن.

ثانياً : أهمية البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية والتعرف على تأثيره على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** في الباليه.

ثالثاً : أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية للتعرف على :

١. تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) ، التوافق العضلي العصبي ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة).
٢. تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** في الباليه.

رابعاً : فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة *Sissonne Fermeé* في الباليه لصالح القياس البعدي.
٥. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة *Sissonne Fermeé* في الباليه لصالح القياس البعدي.
٦. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة *Sissonne Fermeé* في الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً : مصطلحات البحث :

٤. التدريبات النوعية :

"هي 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". (٥ : ٣٣)

٥. القدرات البدنية الخاصة بمهارة *Sissonn Fermeé* : (*)

"إحدى عوامل قدرة الأداء الخاصة بمهارة *Sissonne Fermeé* والتي تحدد بناء على درجة تطور الصفات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية ، التوافق العضلي العصبي ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن)".

٦. الباليه :

"عبارة عن عرض مسرحي يشترك فيه الرقص الجماعي والفردى والتعبير الحركي بمصاحبة موسيقية ، أو غنائية ، أو آلات إيقاعية ، وباستخدام الثياب المناسب والمناظر والإضاءة . وعرض الباليه هو ثمرة تفكير هندسي في حيز مكاني ، والآلة التي يستخدمها هي جسم الراقص نفسه ، وإحتفاظه بالتوازن ليتمكن من الثبات في أي وضع خاص أو ثابت أو أثناء الحركة". (٤ : ٨٧)

سادساً : الدراسات السابقة :

١١. دراسات باللغة العربية :

أ. قامت الباحثة أمل زكريا (٢٠٠٧م) (٢) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز". وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٤٥) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. وقد أسفرت الدراسة على أن البرنامج المقترح للتدريبات النوعية قد ساهم في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث وقد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز.

ب. قامت الباحثة شيماء عطية (٢٠١٤م) (٦) بدراسة بعنوان "التحليل البيوميكانيكي كاساس لوضع تدريبات نوعية لمهارة الاسامبليه (Pas Assemble)". وتهدف الدراسة إلى التعرف على التحليل البيوميكانيكي كأساس لوضع تدريبات نوعية لمهارة الاسامبليه ، ووضع برنامج تدريبي نوعي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري عند أداء مهارة Pas Assemble. وقد استخدمت الباحثة كلاً من المنهج الوصفي والتجريبي وقد بلغت حجم العينة (١٣) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة. وقد أسفرت الدراسة على أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً على تنمية المتغيرات البدنية المختارة لعينة البحث من طالبات التعبير الحركي بالفرقة الثالثة ، كما أن التدريبات النوعية المقترحة أثرت إيجابياً على تحسين مستوى الأداء في مهارة الاسامبليه.

ج. قامت الباحثة مروة حسن (٢٠١٤م) (١٤) بدراسة بعنوان "أثر التدريبات الحركية النوعية على المستوى المهاري لبعض الغطسات المختارة ذات الصعوبة من السلم الثابت للاعبين الغطس". وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر التدريبات الحركية النوعية على مستوى الأداء البدني و للاعبين الغطس. والتعرف على أثر التدريبات الحركية النوعية على مستوى الأداء المهاري للغطسات المختارة ذات الصعوبة من السلم الثابت للاعبين الغطس. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٥) لاعبين من ناشئ فريق الغطس بنادي الجزيرة الرياضي. وقد أسفرت نتائج الدراسة على جود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية لصالح القياسات البعدية وهذا يثبت أن التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي في ارتفاع قيم القياسات البعدية ، وأن التدريبات النوعية الفنية قيد البحث لها تأثير إيجابي على تحسن محددات الأداء الفنية للمراحل الأساسية للغطسة ككل مهما زادت درجة صعوبة الغطسة.

١٢. دراسات باللغة الأجنبية :

د. قام الباحث بيريز وآخرون (٢٠٠٣م) (١٧) بدراسة 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 وقد بلغ حجم العينة (٥٠) لاعباً من لاعبي كرة السلة. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري لكرة السلة.

هـ. قام الباحث بيتر هونسون Betar Hoson (٢٠١١م) (٢٠) بدراسة بعنوان "وضع تمرينات تحسين حركات الذراعين وفقاً لنتائج التحليل البيوميكانيكي لنهاية سباق سباحة الصدر". وتهدف الدراسة إلى وضع تمرينات تحسين حركات الذراعين وفقاً لنتائج التحليل البيوميكانيكي لنهاية سباق سباحة الصدر. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد بلغ حجم العينة لاعب واحد من اللاعبين الدوليين في سباحة الصدر. وقد أسفرت الدراسة عن تم تحديد أهم المتغيرات البيوميكانيكية لحركات الذراعين خلال هذا الجزء من السباق ، ووضع عدد من التمرينات الخاصة التي تتشابه في مسارها الحركي وتركيبها الزمني مع المسار الحركي لحركات الذراعين في الجزء الختامي من السباق.

سابعاً : إجراءات البحث :

٣. منهج البحث :

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

٤. مجتمع البحث وعينة البحث :

ت. مجتمع البحث :

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

ث. 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.

١٣. 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 ٢٠١٦ م / ٢٠١٧م في الآتي :

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

- القدرات البدنية الخاصة.

- مستوى أداء مهارة *Sissonne Fermeé*.

ت. تجانس عينة البحث الأساسية :

- تجانس عينة البحث الأساسية في معدلات النمو :

جدول (١)

معامل الالتواء لمجموعتي البحث في السن والطول والوزن

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
الالتواء	الوسيط	ع ±	س-	الالتواء	الوسيط	ع ±	س-			
٠.٦١	١٨.٩٠	٥.٢٣	١٦٣.٩٣	٠.٥١	١٨.٨٠	٠.٣٣	١٨.٨٥	سنة/يوم	١	
٠.١٩-	١٦١.٠٠	٠.٢٧	١٨.٩١	٠.١١	١٦٣.٠٠	٩.٣٣	٦٦.٤٠	سم	٢	
١.١٧	٥٨.٠٠	٩.٦٤	٦١.٣٣	٠.٧٥	٦٩.٠٠	٤.٢٠	١٦٢.٦٧	كجم	٣	

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) (٠.١٧) ، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

- تجانس عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) :

جدول (٢)

معامل الالتواء لمجموعتي البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
				س-	ع ±	الوسيط	الالتواء	س-	ع ±	الوسيط	الالتواء
١	القدرة العمودية للوثب (الشغل)	(قدم/رطل)	١٢.٢٧	١.٥٣	١٢.٠٠	٠.١٧	١٢.٤٠	١.٣٥	١٢.٠٠	٠.٤٦-	
٢	الوثب العريض من الثبات	(سم)	١٥١.٦٧	٢.٠٦	١٥٢.٠٠	٠.٠٧	١٥٢.٩٣	٢.٧١	١٥٤.٠٠	٠.٤٤-	
٣	الوثب والتوازن فوق العلامات	(عدد)	٣٠.٣٣	٣.٩٩	٣٠.٠٠	٠.١٣-	٢٩.٣٣	٤.٩٥	٣٠.٠٠	٠.٢١-	
٤	الوثبة الرباعية (١٠ اث)	(عدد/ث)	٢١.١٣	١.٦٠	٢١.٠٠	٠.٦٠	٢١.٥٣	١.٦٨	٢٢.٠٠	٠.٢٤	
٥	نط الحبل	(عدد)	١.٤٠	٠.٥١	١.٠٠	٠.٤٦	١.٤٧	٠.٥٢	١.٠٠	٠.١٥	
٦	الوقوف على مشط القدم	(ث)	٤.٨٧	٠.٤٢	٥.٠٠	٠.٣٦-	٤.٦٦	٠.٥٠	٤.٥٧	٠.٢٤	
٧	مرونة دوران الفخذ للخارج يميني	(درجة)	٦٥.٢٠	١.٦٦	٦٥.٠٠	٠.٠٧	٦٥.٣٣	٢.٠٩	٦٥.٠٠	٠.٣٥	
٨	مرونة دوران الفخذ للخارج يسرى	(درجة)	٦٥.٢٧	١.٦٧	٦٥.٠٠	٠.٠٦-	٦٤.٧٣	١.٠٣	٦٥.٠٠	١.٦٣-	
٩	قلب مفصل القدم للخارج يميني	(درجة)	٦٨.٦٧	٢.٠٩	٦٩.٠٠	٠.٤٦-	٦٩.٠٧	٢.٨٧	٦٩.٠٠	٠.٧٠	
١٠	قلب مفصل القدم للخارج يسرى	(درجة)	٦٦.٤٠	٢.٥٠	٦٨.٠٠	٠.٦٨-	٦٦.٤٧	١.٧٧	٦٦.٠٠	٠.٣٣	

الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥٨

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء قد بلغ على التوالي لمجموعتي البحث في القدرة العمودية للوثب (الشغل) (٠.١٧) (٠.٤٦-) وفي الوثب العريض من الثبات (٠.٠٧) (٠.٤٤-) وفي الوثب والتوازن فوق العلامات (٠.١٣-) (٠.٢١-) وفي الوثبة الرباعية (١٠ اث) (٠.٦٠) (٠.٢٤) وفي نط الحبل (٠.٤٦) (٠.١٥) وفي الوقوف على مشط القدم (٠.٣٦-) (٠.٢٤) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يميني (٠.٠٧) (٠.٣٥) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يسرى (٠.٠٦-) (١.٦٣-) وفي قلب مفصل القدم للخارج يميني (٠.٤٦-) (٠.٧٠) وفي قلب مفصل القدم للخارج يسرى (٠.٦٨-) (٠.٣٣) وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في تلك الاختبارات.

- تجانس عينة البحث الأساسية في مهارة *sissonne fermée* :

جدول (٣)

معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة البالية قيد البحث

م	المهارات	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
				س-	ع ±	الوسيط	الالتواء	س-	ع ±	الوسيط	الالتواء
١	<i>sissonne fermée</i>	درجة	١.٢٧	٠.٤٦	١.٠٠	١.١٨	١.٢٧	٠.٤٦	١.٠٠	١.١٨	

الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥٨

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء قد بلغ على التوالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة *sissonne* *fermée* (١.١٨)، وقد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في أداء تلك المهارة.

ث. تكافؤ عينة البحث الأساسية :

- تكافؤ عينة البحث الأساسية في معدلات النمو :

جدول (٤)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

والتجريبية في السن والطول والوزن

م	الإحصاء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻			
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 الأساسية في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) :

جدول (٥)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻			
١	القدرة العمودية للوثب (الشغل)	١٢.٢٧	١.٥٣	١٢.٤٠	١.٣٥	-٠.١٣	٠.٢٥	٠.٨٠
٢	الوثب العريض من الثبات	١٥١.٦٧	٢.٠٦	١٥٢.٩٣	٢.٧١	-١.٢٦	١.٤٤	٠.١٦
٣	الوثب والتوازن فوق العلامات	٣٠.٣٣	٣.٩٩	٢٩.٣٣	٤.٩٥	١.٠٠	٠.٦١	٠.٥٥
٤	الوثبة الرباعية (١٠ث)	٢١.١٣	١.٦٠	٢١.٥٣	١.٦٨	-٠.٤٠	٠.٦٧	٠.٥١
٥	نظ الحبل	١.٤٠	٠.٥١	١.٤٧	٠.٥٢	-٠.٠٧	٠.٣٦	٠.٧٢
٦	الوقوف على مشط القدم	٤.٨٧	٠.٤٢	٤.٦٦	٠.٥٠	٠.٢١	١.٢١	٠.٢٤
٧	مرونة دوران الفخذ للخارج يمين	٦٥.٢٠	١.٦٦	٦٥.٣٣	٢.٠٩	-٠.١٣	٠.١٩	٠.٨٥
٨	مرونة دوران الفخذ للخارج يسرى	٦٥.٢٧	١.٦٧	٦٤.٧٣	١.٠٣	٠.٥٤	١.٠٥	٠.٣٠
٩	قلب مفصل القدم للخارج يمين	٦٨.٦٧	٢.٠٩	٦٩.٠٧	٢.٨٧	-٠.٤٠	٠.٤٤	٠.٦٧
١٠	قلب مفصل القدم للخارج يسرى	٦٦.٤٠	٢.٥٠	٦٦.٤٧	١.٧٧	-٠.٠٧	٠.٠٨	٠.٩٣

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 القدرة العمودية للوثب (الشغل)(٠.٢٥) وفي الوثب العريض من الثبات (١.٤٤) وفي الوثب والتوازن فوق العلامات (٠.٦١) وفي الوثبة الرباعية (١٠) (٠.٦٧) وفي نط الحبل (٠.٣٦) وفي الوقوف على مشط القدم (١.٢١) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يميني (٠.١٩) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يسرى (١.٠٥) وفي قلب مفصل القدم للخارج يميني (٠.٤٤) وفي قلب مفصل القدم للخارج يسرى (٠.٠٨) وتلك القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية ، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد تراوح من (٠.١٦) الى (٠.٩٣) وهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك الاختبارات.

- تكافؤ عينة البحث البحث الأساسية في مهارة *sissonne fermée* :

جدول (٦)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في أداء مهارة الباليه قيد البحث

ن = ١ ، ن = ٢ = ١٥

م	المهارات	الإحصاء		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±	س-	ع ±			
١	<i>sissonne fermée</i>	١.٢٧	٠.٤٦	١.٢٧	٠.٤٦	٠.٤٦	٠.٤٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠

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 مهارة *sissonne fermée* (٠.٠٠٠)، وتلك القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ (١.٠٠٠) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء تلك المهارة.

١٤. القياس القبلي :

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

ت. العمر الزمني ، الطول ، الوزن.

ث. القدرات البدنية الخاصة.

ج. مستوى أداء مهارة *Sissonne Fermée* في الباليه.

١٥. البرنامج التدريبي :

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

ت. الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** في الباليه على طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) جامعة بورسعيد.

ث. أسس وضع البرنامج :

قامت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي المقترح مراعاة الأسس التالية: مراعاة الهدف من البرنامج.

٧. ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطالبات مع مراعاة الفروق الفردية في المستوى البدني وأن يتميز بالشمول والمرونة والسهولة في الفهم.

٨. تنوع التمرينات وتحديدها داخل الوحدة الواحدة.

٩. إدخال عامل الإثارة والتشويق للتمرينات المقدمة داخل البرنامج.

١٠. يحتوى البرنامج على فترة إحماء وفترة ختام مناسبة للمرحلة السنية.

١١. مراعاة التدرج في الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في أداء التدريبات النوعية.

ح. محتوى البرنامج :

تضمن البرنامج المقترح مجموعة من التدريبات النوعية 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.

ذ. 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 بواقع (٨) وحدات 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 لحالتهن الطبيعية.

١٦. الدراسات الاستطلاعية :

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

ت. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٤/١/٢٠١٧م حتى ٢٧/١/٢٠١٧م بهدف اختيار وتحديد محتوى التمرينات الخاصة بمجموعي 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.

ث. 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 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 المسغرق أثناء الأداء.

١٧. وسائل جمع البيانات :

ت. استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من : (العمر الزمني - الطول - الوزن).

ث. ميزان طبي لقياس وزن الطالبات (بالكيلو جرام).

ح. جهاز الرستاميتير لقياس طول الطالبات (بالسنتمترات).

ذ. أحبال مطاطة.

ي. جهاز كاسيت.

أ. استمارة استطلاع رأي الخبراء :

- قامت الباحثة بإجراء باستطلاع رأي الخبراء لأهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة الباليه (قيد البحث) وعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التعبير الحركي وعددهم (١٠) خبراء.

- قامت الباحثة بإجراء باستطلاع رأي الخبراء لإختيار الاختبارات اللازمة لقياس القدرات البدنية الخاصة بمهارة الباليه (قيد البحث) ولتحديد الزمن الكلي للبرنامج ، وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ، وزمن الوحدة التدريبية الأسبوعية وعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التعبير الحركي وعددهم (١٠)

هـ. تقييم مستوى الأداء المهاري :

- قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى أداء مهارة الباليه (قيد البحث) بواقع (٥) درجات وذلك من قبل لجنة من المحكمات في مادة التعبير الحركي.

١٨. تطبيق البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٨ م حتى ٢٠١٧/٥/١١ م بعد الحصول على موافقة لتطبيق البحث لمدة (٢) شهر بواقع (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠ق) لكلاً من المجموعتين التضابطة والتجريبية وتم تثبيت كلاً من عدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية حيث كان الاختلاف بين المجموعتين في استخدام التدريبات النوعية للمجموعة التجريبية في الجزء الخاص بالإعداد المهاري وعدم تطبيقها على المجموعة الضابطة بنظام تدوير المجموعات.

١٩. القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٧/١/١٣ م حتى ٢٠١٧/١/١٥ م وقد اشتملت

هذه القياسات على :

أ. القدرات البدنية الخاصة.

ب. مستوى الأداء المهاري لمهارة الباليه (قيد البحث) لكلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢٠. المعالجات الإحصائية :

في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

ت. المتوسط الحسابي.

ث. الوسيط.

ح. الانحراف المعياري.

ذ. معامل الالتواء.

ي. معامل ارتباط سبيرمان لدلالة الفروق الإحصائية.

أأ. معامل ارتباط ويلكسون لدلالة الفروق الإحصائية.

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

٤. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ب. عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٧)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الإحصاء	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
١	القدرة العمودية للوثب (الشغل)	١٢.٢٧	١.٥٣	١٤.٤٧	٠.٧٤	٢.٢٠-	٥.٩٨	٠.٠٠
٢	الوثب العريض من الثبات	١٥١.٦٧	٢.٠٦	١٥٤.٥٣	٢.٩٢	٢.٨٦-	٤.٥٤	٠.٠٠
٣	الوثب والتوازن فوق العلامات	٣٠.٣٣	٣.٩٩	٣٤.٦٠	٣.٦٨	٤.٢٧-	٥.٤٥	٠.٠٠
٤	الوثبة الرباعية (١٠ اث)	٢١.١٣	١.٦٠	٢٢.٦٧	١.٤٥	١.٥٤-	٣.١٥	٠.٠١
٥	نظ الحبل	١.٤٠	٠.٥١	٢.٤٧	٠.٥٢	١.٠٧-	٥.١٧	٠.٠٠
٦	الوقوف على مشط القدم	٤.٨٧	٠.٤٢	٥.٥٢	٠.٥٠	٠.٦٥-	٥.٣٦	٠.٠٠
٧	مرونة دوران الفخذ للخارج يميني	٦٥.٢٠	١.٦٦	٦٦.٩٣	١.٦٧	١.٧٣-	٦.٥٠	٠.٠٠
٨	مرونة دوران الفخذ للخارج يسري	٦٥.٢٧	١.٦٧	٦٦.٠٠	١.٢٠	٠.٧٣-	٢.٧٥	٠.٠٢
٩	قلب مفصل القدم للخارج يميني	٦٨.٦٧	٢.٠٩	٦٩.٢٧	٢.٢٥	٠.٦٠-	٤.٥٨	٠.٠٠
١٠	قلب مفصل القدم للخارج يسري	٦٦.٤٠	٢.٥٠	٦٧.٢٠	٢.٤٣	٠.٨٠-	٧.٤٨	٠.٠٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-TEST) قد بلغت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العمودية للوثب (الشغل) (٥.٩٨) وفي الوثب العريض من الثبات (٤.٥٤) وفي الوثب والتوازن فوق العلامات (٥.٤٥) وفي الوثبة الرباعية (١٠ اث) (٣.١٥) وفي نظ الحبل (٥.١٧) وفي الوقوف على مشط القدم (٥.٣٦) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يميني (٦.٥٠) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يسري (٢.٧٥) وفي قلب مفصل القدم للخارج يميني (٤.٥٨) وفي قلب مفصل القدم للخارج يسري (٧.٤٨) وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد تراوح من (٠.٠٠) الى (٠.٠٢) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في تلك الاختبارات.

جدول (٨)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

في أداء مهارة الباليه قيد البحث

م	المهارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
١	sissonne fermée	١.٢٧	٠.٤٦	١.٨٠	٠.٥٦	٠.٥٣-	٤.٠٠	٠.٠٠

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

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد بلغت في مهارة *sissonne fermeé* (٤.٠٠) ، وتلك القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ (٠.٠٠) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء تلك المهارة.

ت. مناقشة نتائج الفرض الأول :

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

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارة الباليه قيد البحث إلى البرنامج التدريبي التقليدي المعد بطريقة مقننة وعلى أسس علمية والذي يتضمن تدريبات للإعداد البدني والمهاري الذي خضعت لها المجموعة التجريبية باستثناء التدريبات النوعية على مهارة الباليه قيد البحث.

ويرى محمد علاوي (١٩٩٠م) (١٣) أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية . إذ لن تستطيع الطالبة إتقان المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضي تتخصص فيه في حالة إفتقارها للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي.

وتؤكد أميرة محمود ، ماهر محمود (٢٠٠٩م) (٣) على أن تحسين القدرات البدنية للطالبة يؤدي إلى تحسين المستوى المهاري ويضمن رفع إمكاناتها الحركية بسرعة فائقة ، وأن تهيئة الطالبة بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي هو أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس بمعنى أن عملية إعداد الطالبة بدنياً هي العملية التطبيقية لرفع مستواها التدريبي وإكسابها اللياقة البدنية والحركية المطلوبة حتى تصل إلى الفورمة الرياضية.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة *Sissonne Fermeé* في الباليه لصالح القياس البعدي.

٥. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ت. عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٩)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

الاختبارات البدنية قيد البحث $n = 1$ $n = 2$ $n = 15$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء الاختبارات	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٠٠٠	١٤.١٣	٧.٧٣-	١.٣٠	٢٠.١٣	١.٣٥	١٢.٤٠	القدرة العمودية للوثب (الشغل)	١
٠.٠٠٠	٩.٤٤	١٠.١٤-	٢.٣١	١٦٣.٠٧	٢.٧١	١٥٢.٩٣	الوثب العريض من الثبات	٢
٠.٠٠٠	١٤.٧٥	٢٥.٧٤-	٣.٧٥	٥٥.٠٧	٤.٩٥	٢٩.٣٣	الوثب والتوازن فوق العلامات	٣
٠.٠٠٠	١٣.٥٣	١٠.١٤-	١.٨٠	٣١.٦٧	١.٦٨	٢١.٥٣	الوثبة الرباعية (١٠ اث)	٤
٠.٠٠٠	١٢.٢٥	٣.١٣-	٠.٥١	٤.٦٠	٠.٥٢	١.٤٧	نط الحبل	٥
٠.٠٠٠	١٥.٢٤	٣.١١-	٠.٤٦	٧.٧٧	٠.٥٠	٤.٦٦	الوقوف على مشط القدم	٦
٠.٠٠٠	٩.٦٠	٣.٣٤-	٢.١٣	٦٨.٦٧	٢.٠٩	٦٥.٣٣	مرونة دوران الفخذ للخارج يمين	٧
٠.٠٠٠	١١.٧٦	٤.٩٤-	١.٤٠	٦٩.٦٧	١.٠٣	٦٤.٧٣	مرونة دوران الفخذ للخارج يسرى	٨
٠.٠٠٠	١١.٠٠	٢.٩٣-	٢.٥١	٧٢.٠٠	٢.٨٧	٦٩.٠٧	قلب مفصل القدم للخارج يمين	٩
٠.٠٠٠	١٢.٩١	٧.٠٦-	١.١٩	٧٣.٥٣	١.٧٧	٦٦.٤٧	قلب مفصل القدم للخارج يسرى	١٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-TEST) قد بلغت بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العمودية للوثب (الشغل) (١٤.١٣) وفي الوثب العريض من الثبات (٩.٤٤) وفي الوثب والتوازن فوق العلامات (١٤.٧٥) وفي الوثبة الرباعية (١٠ اث) (١٣.٥٣) وفي نط الحبل (١٢.٢٥) وفي الوقوف على مشط القدم (١٥.٢٤) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يمين (٩.٦٠) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يسرى (١١.٧٦) وفي قلب مفصل القدم للخارج يمين (١١.٠٠) وفي قلب مفصل القدم للخارج يسرى (١٢.٩١) وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ لجميع الاختبارات (٠.٠٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٠٥) مما يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في تلك الاختبارات.

جدول (١٠)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في أداء مهارة الباليه قيد البحث $n = 1$ $n = 2$ $n = 15$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاء المهارات	م
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
٠.٠٠٠	١٨.٠٧	٣.٤٦-	٠.٤٦	٤.٧٣	٠.٤٦	١.٢٧	sissonne fermeé	١

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٠٥ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥).

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-Test) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت في مهارة *sissonne fermeé* (١٨.٠٧)، وتلك القيمة أكبر من قيمة (ت)

الجدولية، كما تبين أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية قد بلغ من (٠.٠٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٠٥) مما يدل على أن الفروق لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في أداء تلك المهارة.

ث. مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح 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 مما يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل.

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الباليه قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية حيث يقوم على أسس علمية وتمارين بدنية متنوعة للقدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القدرة العضلية "القوة المميزة بالسرعة" ، التوافق العضلي العصبي ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة) ، وقد ساعدت هذه التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية وتطويرها لطالبات المجموعة التجريبية حيث أن هناك غرض وهدف من كل تمرين ويكون له أثره على الطالبة.

ويرى جابل Gable,D (٢٠٠٥) (١٨) أن كل مهارة حركية تحتاج إلى قدر محدود من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب حيث تلعب الحالة البدنية دوراً هاماً في أداء الطالبة للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة.

وفي هذا الصدد تؤكد ليلي فرحات (٢٠٠٥م) (١٠) على أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي للطالبات ونمو قدراتهن . لذلك أهتمت الباحثة بإعداد التمرينات البدنية التي تحتاجها مهارات الباليه قيد البحث.

وتؤكد أميرة محمود ، ماهر محمود (٢٠٠٩م) (٣) 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 القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** في الباليه لصالح القياس البعدي.

٦. عرض ومناقشة فروض الفرض الثالث :

أ. عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	الاختبارات	الإحصاء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			ع ±	س-	ع ±	س-			
١	القدرة العمودية للوثب (الشغل)		١٤.٤٧	٠.٧٤	٢٠.١٣	١.٣٠	٥.٦٦-	١٤.٦٤	٠.٠٠
٢	الوثب العريض من الثبات		١٥٤.٥٣	٢.٩٢	١٦٣.٠٧	٢.٣١	٨.٥٤-	٨.٨٦	٠.٠٠
٣	الوثب والتوازن فوق العلامات		٣٤.٦٠	٣.٦٨	٥٥.٠٧	٣.٧٥	٢٠.٤٧-	١٥.٠٩	٠.٠٠
٤	الوثبة الرباعية (١٠ اث)		٢٢.٦٧	١.٤٥	٣١.٦٧	١.٨٠	٩.٠٠-	١٥.٠٩	٠.٠٠
٥	نط الحبل		٢.٤٧	٠.٥٢	٤.٦٠	٠.٥١	٢.١٣-	١١.٤٢	٠.٠٠
٦	الوقوف على مشط القدم		٥.٥٢	٠.٥٠	٧.٧٧	٠.٤٦	٢.٢٥-	١٢.٧٩	٠.٠٠
٧	مرونة دوران الفخذ للخارج يميني		٦٦.٩٣	١.٦٧	٦٨.٦٧	٢.١٣	١.٧٤-	٢.٤٨	٠.٠٢
٨	مرونة دوران الفخذ للخارج يسري		٦٦.٠٠	١.٢٠	٦٩.٦٧	١.٤٠	٣.٦٧-	٧.٧٢	٠.٠٠
٩	قلب مفصل القدم للخارج يميني		٦٩.٢٧	٢.٢٥	٧٢.٠٠	٢.٥١	٢.٧٣-	٣.١٤	٠.٠٠
١٠	قلب مفصل القدم للخارج يسري		٦٧.٢٠	٢.٤٣	٧٣.٥٣	١.١٩	٦.٣٣-	٩.٠٨	٠.٠٠

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة باختبار (T-TEST) قد بلغت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في القدرة العمودية للوثب (الشغل) (١٤.٦٤) وفي الوثب العريض من الثبات (٨.٨٦) وفي الوثب والتوازن فوق العلامات (١٥.٠٩) وفي الوثبة الرباعية (١٠ اث) (١٥.٠٩) وفي نط الحبل (١١.٤٢) وفي الوقوف على مشط القدم (١٢.٧٩) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يميني (٢.٤٨) وفي مرونة دوران الفخذ للخارج يسري (٧.٧٢) وفي قلب مفصل القدم للخارج يميني (٣.١٤) وفي قلب مفصل القدم للخارج يسري (٩.٠٨) وتلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية قد تراوح من (٠.٠٠) إلى (٠.٠٢) وهي أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي ذا المتوسط الحسابي الأفضل في تلك الاختبارات.

جدول (١٢)

قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

البعدي في أداء مهارة الباليه قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٥

م	المهارات	الإحصاء	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			ع ±	س-	ع ±	س-			
١	sissonne fermeé		١.٨٠	٠.٥٦	٤.٧٣	٠.٤٦	٢.٩٣-	١٥.٧٠	٠.٠٠

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 مهارة *sissonne fermeé* (١٥.٧٠)، وتلك القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تبين أن قيمة 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.

ب. مناقشة نتائج الفرض الثالث :

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

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الباليه قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي أعدته الباحثة باستخدام التدريبات النوعية 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.

ويوضح عمر قشطة ، نبيل مبروك (ب.ت) (٩) بأن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية إرتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) ، التوافق العضلي العصبي ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة ، بل وكثيراً يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى إكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية والحركية الخاصة.

ويرى وال جينفر ونانسي مواري Wall,J&Nancy M (١٩٩٥م) (١٩) أن التدريبات هي الوسيلة التي من خلالها يمكن تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة ، كما أنه يجب التركيز على التمرينات المشابهة للمهارة من حيث المسار والزمن حيث يساعد هذا النوع على تقوية العضلات المركزية بجانب تقوية عضلات الأطراف ، كما يعمل على تنمية القدرات البدنية الخاصة الرشاقة والمرونة والتوافق ، التي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري.

ويشير محمد المليجي ، محمد أنور (٢٠٠٩م) (١٢) 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 وجهه النظر البيوميكانيكية الإكتساب التدريجي لمنظومة الحركة وأيضاً الإرتقاء بهذه المنظومة وصقلها.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة Sissonne Fermeé في الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

ثامناً : الاستنتاجات والتوصيات :

٣. الاستنتاجات :

ت. البرنامج التدريبي التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تحسين القدرات البدنية الخاصة (القدرة لعضلية- التوافق العضلي العصبي- الرشاقة- التوازن- المرونة) ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** لطالبات المجموعة الضابطة حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

ث. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية ساهم بطريقة إيجابية في تحسين القدرات البدنية الخاصة (القدرة لعضلية- التوافق العضلي العصبي- الرشاقة- التوازن- المرونة) ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** لطالبات المجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ح. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية كان أكثر تأثيراً في القدرات البدنية الخاصة (القدرة لعضلية- التوافق العضلي العصبي- الرشاقة- التوازن- المرونة) ومستوى أداء مهارة **Sissonne Fermeé** لطالبات المجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

٤. التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

ت. تطبيق التدريبات النوعية على طالبات المستوى الأول بكليات التربية الرياضية.

ث. أهمية استخدام التدريبات في برامج التدريب للأنشطة الرياضية المختلفة بصورة عامة وفي برامج تدريب الباليه بصورة خاصة.

ذ. تصميم تدريبات نوعية لجميع مهارات الباليه.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (٢٠٠٣م) فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. أمل محمد زكريا : (٢٠٠٧م) تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة القاهرة.
٣. أميرة حسن محمود : (٢٠٠٩م) الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
٤. زين نصار : (٢٠٠٨م) عالم الموسيقى ، ط٢ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.
٥. سعيد عبد الرشيد : (١٩٩٩م) التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات الخصائصية الكينماتيكية والأداء المهاري لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة في الجمباز ، بحث منشور ، المجلة العلمية.
٦. شيماء عبد الله عطيه : (٢٠١٤م) التحليل البيوميكانيكي كأساس لوضع تدريبات نوعية لمهارة الاسامبليه (Pas Assemble) ، رسالة دكتوراه ، غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.
٧. صفية أحمد محي الدين : (٢٠١٢م) الباليه والرقص الحديث ، ط٢ ، كتاب لطالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، القاهرة.
- سامية ربيع محمد

٨. عماد الدين عباس أبو : (٢٠٠٧م) التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "نظريات - تطبيقات" ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٩. عمر نصر الله قشطة : (ب.ت) الموسوعة العلمية الرياضية الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية ، ج٢ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٠. ليلى السيد فرحات : (٢٠٠٥م) القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١١. محمد سعيد أبو سمرة : (٢٠٠٦م) تأثير برنامج بليومتري على بعض المتغيرات الكينماتيكية للتصويب بالوثب عالياً في كرة اليد لمنتخب فلسطين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا.
١٢. محمد إبراهيم المليجي : (٢٠٠٩م) تطوير الفاعلية الميكانيكية للإرسال الساحق باستخدام التركيب الديناميكي للتمرينات النوعية وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، المجلد ٢٢ ، عدد فبراير ٢٠٠٩م.
١٣. محمد حسن علاوي : (١٩٩٠م) علم التدريب الرياضي ، ط١١ ، دار المعارف ، القاهرة.
١٤. مروة أحمد حسن : (٢٠١٤م) أثر التدريبات الحركية النوعية على المستوى المهاري لبعض الغطسات المختارة ذات الصعوبة من السلم الثابت للاعبين الغطس ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
١٥. مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٨م) التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٦. هبة محمد سعيد أبو : (٢٠٠٩م) فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على تحسين الصفات البدنية الخاصة ومراحل الأداء الحركي لبعض المهارات الحركية في التمرينات الإيقاعية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

17. 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.
18. Gable,D : (2005) Coaching Wreastling successfully , 1st , sed , Human Kinetic , U.S.A.
19. Wall ,J& Nancy M : (1995) Children and Move ment Physical Education in Elementary School and Brown and Benchmark U.S.A.

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

20. <http://www.g.s.u/hprpfj.com.22/8/2016.5.30pm>.