

## تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الابتكاري الحديث

\* د/ سارة عبدالله عبدالعظيم صبرة

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب النوعي أحد الأساليب التدريبية التي تهدف إلى تحسين مستوى الأداء في النشاط التخصصي ويرتبط إتقان الفرد للمهارات الحركية الأساسية ارتباطاً وثيقاً بتنمية القدرات النوعية الضرورية في الارتقاء بمستوى الأداء فهي تحتوي على العديد من الصفات البدنية مثل السرعة والرشاقة والتوازن كما تظهر هذه الصفات في تحقيق متطلبات الحركة من الناحية الزمنية والشكلية والمكانية ويعتبر التعبير الحركي أحد الأنشطة الهامة التي تتطلب درجة عالية من التوافق عند أداء المهارات الحركية المركبة بالإضافة إلى الانسيابية والتسلسل في أداء هذه المهارات داخل الجملة الحركية. (٥ : ١٣)

والتدريب النوعي هو شكل من التدريب يمكن استخدامه للاحتفاظ بتكيف عام لدى الرياضيين خلال فترات التدريب المنخفض (نتيجة للإصابة أو الاستعادة من دورة تدريبية) بتوزيع الضغط الطبيعي للتدريب على مجموعة عضلية مختلفة عن التي استخدمت خلال التدريب. (١٢ : ٢٩٧)

والتدريب المقنن هو المحور الرئيسي الذي يعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضي والارتقاء به بما يتناسب مع الهدف المراد تحقيقه، وكلما تقدم مستوى التنافس كلما زادت الحاجة إلى البحث عن أساليب علمية جديدة ومتطورة في التدريب، حيث يشير رون جونز **Ron Jones** (٢٠١٣م) إلى أن التدريبات النوعية تعد من الأشكال التدريبية المتطورة والمستخدمة حديثاً في المجال الرياضي وأنها غير تقليدية. (٢٥ : ١٢)

كما يمكن استخدام التدريب النوعي للاحتفاظ بتكيف عام لدى الرياضيين خلال فترات التدريب وأيضاً لإستعادة الشفاء من دورة تدريبية، فهو يقلل أضرار الحمل الزائد والتعب العضلي الواقع على المجموعات العضلية المختلفة، لأنه يستخدم أنشطة متنوعة ووسائل غير تقليدية بهدف تنمية القدرات البدنية وتطوير الأداء الرياضي. (١٢ : ٢٩٧)

والرقص الحديث كأحد فروع التعبير الحركي يعد فناً خلاقاً يمكن من خلاله التعبير عن فكرة معينة باستخدام حركات الجسم المختلفة والمتنوعة والتي يقوم بها الفرد وفقاً

\* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

لإمكانياته الذاتية، حيث تقوم فلسفة الرقص الحديث علي إعطاء الحرية الكاملة للراقص في التعبير، وهذه الحرية تظهر في كل من طريقة أداء الراقص، والتصميم الذي يقدمه. (٩: ١٣٤) وللرقص الحديث أوضاع وحركات أساسية فالأوضاع الأساسية يشتق منها العديد من الأوضاع التي تعتبر أوضاع بدء للعديد من أنواع التكنيك الممكن تدريسه في الرقص الابتكاري الحديث أما الحركات الأساسية فهي تعتبر أساساً لهذا الفن وتنقسم إلي حركات تؤدي من الثبات وحركات أخرى تؤدي من الحركة، منها حركات بطئية إنسيابية وحركات قوية سريعة تحتاج في أدائها إلي بذل جهد كبير وطاقة عالية. (١: ١٠٣) (٩: ٢١٦)

وأيضاً للرقص الابتكاري الحديث خاصية هامة يستعمل فيه أعضاء الجسم المختلفة في أوضاعها الطبيعية، حيث تبدأ الحركة فيه من نقطة مركزية داخل الجسم ثم تنتقل بعد ذلك إلي جميع أجزاء الجسم المختلفة مثل حركة الرأس والذراعين والرجلين حتى تنتهي عند الأطراف، وكذلك يتطلب بالضرورة قدراً كبيراً من عناصر اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة العضلية والرشاقة المرونة. (١: ٧٨)

وطبيعة العمل العضلي لأداء مهارات الرقص الابتكاري الحديث يحتاج إلي التركيز علي بعض التدريبات النوعية اللازمة والضرورية لتحسين مستوى الأداء، بالإضافة إلي بذل الجهد والتدريب المتواصل لإنتاج حركة متقنة والإرتقاء بمستوى الأداء.

وفي خلال العشر سنوات الماضية أصبح التدريب النوعي من المصطلحات شائعة الاستخدام في المجال الرياضي وأنه يستخدم تحت عدة مسميات مثل تدريب القوة الوظيفية، التدريب النموذجي، لذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على التدريبات النوعية لمناسبتها لجميع الأعمار لكلا الجنسين سواء كانوا مرضى أو أصحاء وعلى اختلاف مستوياتهم التدريبية، حيث أنها تهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبي، كما تعمل على تحسين كثير من الصفات البدنية. (١٨: ٥٤)

ولحدثة هذه التدريبات وأهميتها في تحسين القدرات البدنية المختلفة جاءت فكرة البحث عندما لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة التعبير الحركي عامة والرقص الابتكاري الحديث خاصة بالكلية، أن هناك إنخفاض ملحوظ في مستوى أداء الطالبات للعديد من المهارات الخاصة بالجملة الحركية المقررة عليهن، وقد أرجعت الباحثة هذا إلي إنخفاض مستوى القدرات البدنية المرتبطة برفع مستوى أداء بعض المهارات لدى الطالبات الأمر الذي أدى إلي عدم إستطاعتهم على الأداء بطريقة إنسيابية متسلسلة وخاصة المهارات الحركية المركبة التي تتطلب الربط بين أداء حركات الرأس والذراعين والرجلين مما يؤثر علي إنسيابية

الأداء الحركي، وكذلك عدم الإقتصاد في الجهد المبذول لإستخدامهن المجموعات العضلية الغير مطلوبة في الأداء، وقد إنعكس ذلك علي مستوى أداء المهارات الحركية المقررة عليهن، وبالتالي علي الشكل الفني والأدائي للجملة الحركية ككل.

كما تري الباحثة أن إستخدام هذا البرنامج يمكن من خلاله تحسين القدرات البدنية لدى الطالبات ليكون الركيزة الأساسية لرفع مستوى أدائهن للمهارات وكذا الإبتكار والجملة الحركية في الرقص الحديث، وعلي حد علم الباحثة من خلال ما تيسر لها من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة والمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة في المجال لاحظت أن موضوع البحث لم يتطرق إليه أحد من قبل في مجال التعبير الحركي "الرقص الابتكاري الحديث" مما دفع الباحثة إلي وضع برنامج للتدريبات النوعية لتحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الابتكاري الحديث.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج باستخدام التدريبات النوعية ومعرفة تأثيره علي:

- ١- تحسين القدرات البدنية (القدرة العضلية- القوة العضلية- المرونة- التوافق- الرشاقة- التوازن الثابت والمتحرك) لدى العينة قيد البحث.
- ٢- تحسين مستوى الأداء الفني في الرقص الابتكاري الحديث (الانقباض والسقوط- حركات التكور والمد والارتداد- دفع الجسم والتوازن) لدى العينة قيد البحث.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تحسين القدرات البدنية لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث لصالح المجموعة التجريبيّة.

#### مصطلحات البحث :

#### - التدريبات النوعية Specific Training

"تدريبات تعمل علي تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينه من الجسم بحكم طبيعة أداء المهارات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي

وتعمل علي تركيز الكمية اللازمة من قوة انقباض العضلات العاملة وتوقيت انقباضها أثناء الأداء المهاري". (١١ : ٥٧)

### - مستوى الأداء الحركي \* Performance Movements Level

"المستوى الذي يمكن تحديده من خلال متوسط الدرجات التي تحصل عليها الطالبة أثناء أدائها لجملة حركية مقترحة من قبل الباحثة تتضمن بعض المهارات الخاصة للرقص الحديث التي تتسم بالتوافق والأنسابية والدقة لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد وذلك بواسطة لجنة ثلاثية من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس لمادة التعبير الحركي".

### - الرقص الحديث Modern Dance

"فن خلاق ومبدع يعبر عن فكرة معينة باستخدام حركات الجسم المختلفة والمتنوعة والتي يقوم بها الفرد وفقا لقدراته وإمكانياته الطبيعية والتشريحية". (٧ : ١٣٤)

الدراسات المرتبطة:

١- قامت "سمر علي علي محمد" (٢٠١٦م) (٨) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية بالمصاحبة الموسيقية على بعض المهارات الأساسية في الباليه والرضا النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٤٠) طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهن (٢٠) طالبة، وقد توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح للتدريبات النوعية بالمصاحبة الموسيقية في تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات المد (فرابيه- فاندیه)، والوثب (الوثب مع تبديل القدمين- السيسون فيرمى)، والرفع (فى الأوضاع الخمسة) لمقرر الباليه لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٢- قامت "رويدا صالح أحمد" (٢٠١٧م) (٤) بدراسة استهدفت التعرف على تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية للتعرف على تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق العضلي العصبي، الرشاقة، التوازن، المرونة)، تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة Sissonne Fermeé في الباليه، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة 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، ومن أهم

\* تعريف إجرائي

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

٣- قامت "آية عادل عبد الواحد" (٢٠١٨م) (٢) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث) على عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني، وأداء الحركات الجمبازية المصممة من قبل اتحاد الجمباز لتطوير الجملة الحركية علي عارضة التوازن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية علي عينة قوامها (١٠) لاعبات من الناشئات تحت (٩) سنوات بنادى الأهلى ونادى المعادى الرياضى، وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريبات النوعية أدى إلى تحسن مستوى اللياقة البدنية للاعبين، ارتفاع المستوى المهارى للمهارات الجمبازية (قيد البحث) للاعبات والوصول إلى حالة الاتزان عند أداء الحركات الجمبازية على عارضة التوازن.

٤- قام "عبد الحميد عبد العظيم عبد الحميد" (٢٠٢٢م) (١٠) بدراسة استهدفت التعرف على أثر استخدام التدريبات النوعية على تنمية الصفات البدنية الخاصة وتحسين أداء مهارة التوماس على جهاز عش الغراب للناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذات العينة الواحدة نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث، واشتملت العينة على عدد (١٦) من لاعبي الجمباز الفني تحت سن ١٠ سنوات بنادى سموحة، وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريب النوعى المطبق على المجموعة التدريبية أدى إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة لمهارة التوماس (المقص الأمريكى)، البرنامج المستخدم والذى يحتوى على تدريبات نوعية موجهة لمهارة التوماس (المقص الأمريكى) أدى إلى الأرتقاء بمستوى الأداء الخاص بالمهارة قيد الدراسة كما أدى إلى ارتفاع نسبة تحسن الأداء بنسبة ٥٣,٢٧٪.

٥- قامت "هدير حمادة ذكي عطا" (٢٠٢٢م) (١٦) بدراسة استهدفت التعرف علي تأثير التمرينات النوعية على بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية للمرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، واشتملت العينة على عدد (٤٠) تلميذة من الصف الثانى الإعدادى، وكانت أهم النتائج أن برنامج التمرينات النوعية له

تأثير إيجابي علي مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية فى المهارات الحركية (وثبة النجمة، وثبة الموزة، وثبة المقص الأمامي، الليب "الفجوة"، الكومات)، وفي المتغيرات البدنية (توافق الذراعين مع الرجلين، قوة عضلات البطن والرجلين، الرشاقة، مرونة الجذع والحوض، القدرة العضلية للرجلين "الوثب العريض"، القدرة العضلية للرجلين "الوثب العمودى") لتلميذات المرحلة الإعدادية عينة البحث.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م حيث بلغ عددهن (٤٤) طالبة، تم سحب عدد (١٤) طالبة كعينة للدراسة الاستطلاعية عددها وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددهن (٣٠) طالبة تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (١٥) طالبة، وجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	مجتمع البحث	العينة المسحوبة	عينة البحث		
			تجريبية	ضابطة	استطلاعية
طالبات الفرقة الثالثة بالكلية	٤٤	٤٤	١٥	١٥	١٤
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠	%٣٧,٥٠	%٣٧,٥٠	%٢٥

#### ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لمجتمع البحث والبالغ عددهن (٤٥) طالبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالى وذلك فى المتغيرات التالية: (السن- الطول- الوزن)، وبعض القدرات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء الفنى للرقص الابتكارى الحديث، كما يوضحه جدول (٢).

## جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث ن = ٤٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	٢٠,٤٢	١,٤٨٦	٢٠,٥٠
	الطول	سم	١٦٣,٨٤	٤,٢٧٥	١٦٤,٢٥
	الوزن	كجم	٦٢,٦٧	٣,٨٤٩	٦٣,٠٠
قدرة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٦,٢٣	١,٦٩٢	٢٦,٥٠
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٣,٢١	٢,٣٦١	١٥٣,٠
	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٢,٤٥	٠,٥١٩	٢,٥٠
	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	عدد	١١,٣٦	١,٦٦٤	١١,٥٠
قوة	عضلات الرجلين	كجم	٩٧,٢٩	١,٧١٤	٩٧,٥٠
	عضلات الظهر	كجم	٩٠,٣٤	٢,٠٢٣	٩٠,٥٠
مرونة	مرونة مفصل القدم	درجة	٤١,٣٦	٢,١٠٣	٤١,٠٠
	فتحة البرجل (جراند كار)	سم	٤٢,١٢	٢,٥٨٩	٤٢,٥٠
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	سم	٢٠,٥٢	١,٦٤٢	٢٠,٤٠
	مفصلي الكتف	سم	٣٧,٨٢	٢,٣٢٧	٣٨,٠٠
توافق	نط الحبل	عدد	١,٦٩	٠,٦٨٥	١,٥٠
رشاقة	الجرى الزجزاجي	ثانية	٨,٤١	٠,٧٦٤	٨,٥٠
توازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٢,٧٩	٠,٥٩٤	٢,٨٣
	باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٢٦,١٧	١,٢٧٥	٢٦,٠٠
اللياقة البدنية	الانقباض والسقوط	درجة	١,٣٤	٠,٦٣٧	١,٤٠
	حركات التكور والمد والارتداد	درجة	١,٣٧	٠,٨٠٦	١,٥٠
	دفع الجسم والتوازن	درجة	١,٥٢	٠,٧٩٤	١,٦٠
مستوى الأداء الفني للرقص الحديث ككل	درجة	٤,٢٣	٢,٢٣٧	٤,٥٠	٠,٣٦٢

يتضح من ملحق (٢) أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (-٠,٥٧٤، ٠,٧٦٧) في جميع معدلات النمو والقدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث، أي أنها تنحصر ما بين (+٣) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.
- صالة التدريب مجهزة - جهاز الديناموميتر - جهاز الجونوميتر - جهاز الخطوة - شريط قياس.

- طباشير - ساعة إيقاف - كرة طبية زنة ٣ كجم - مقعد سويدي - صندوق الخطو - حواجز.

- أقلام طباشير ملونة - كاميرات تصوير - جهاز تسجيل لسماع الموسيقي.

### ثانياً: اختبارات القدرات البدنية: (ملحق ٣)

تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بمستوى الأداء الفني في الرقص الابتكاري الحديث والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة (٤) (١٠) (١٤) (١٥) وذلك بحصر جميع القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها في استمارة استطلاع رأى (ملحق ١) على السادة الخبراء المتخصصين (ملحق ٢) لتحديد أهم القدرات البدنية المناسبة لهذا البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها، وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠٪ فأكثر، وعلى ذلك تم اختيار الاختبارات الآتية:-

- اختبار الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم لأقصى مسافة (لقياس القدرة العضلية للذراعين)
- اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين ٣٠ث (لقياس القدرة العضلية للبطن)
- اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر باستخدام الديناموميتر (لقياس القوة العضلية)
- اختبار مرونة مفصل القدم والكتف والفخذ والعمود الفقري (لقياس المرونة)
- اختبار نط الحبل (لقياس التوافق)
- اختبار الجرى الزجراجي (لقياس الرشاقة)
- اختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت)
- اختبار باس المعدل للتوازن الحركي (لقياس التوازن المتحرك)

### ثالثاً: تقييم مستوى الأداء الفني للرقص الحديث:

تم تصميم جملة حركية للرقص الحديث مدتها (٣ق) لقياس مستوى الأداء المهارى للمجموعتين التجريبية والضابطة، واشتملت الجملة الحركية علي العديد من الحركات الفجائية والحركات الهابطة والحركات الإنسائية المستمرة وتتكون تلك الحركات من مهارات الرقص الحديث مثل الانقباض والسقوط وحركات التكور والمد والارتداد ودفع الجسم والتوازن، وقد تم أداء الجملة الحركية مع مصاحبة الموسيقي التي تم اختيارها وفقاً لطبيعة الجملة الحركية من حيث تنوع سرعه الأداء، وقد تم تقييم مستوى الأداء للجملة الحركية في الرقص الحديث قبل تطبيق البرنامج المقترح، ثم بعد إنتهاء الفترة الكلية لتطبيق البرنامج بواسطة لجنة مكونة



من (٣) محكمات من أعضاء هيئة التدريس التعبير الحركي (ملحق ٢) واقتروا فيما بينهم علي تحديد (٥) درجات لحركة الانقباض والسقوط - (٥) درجات لحركات التكور والمد والارتداد - (٥) درجة لدفع الجسم والتوازن، باجمالى (١٥) درجة لمجموع حركات الجملة الحركية.

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ١٠/٩ إلى ١٣/١٠/٢٠٢٢م على عينة قوامها (١٤) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد هدفت إلى ما يلى:

- التأكد من صلاحية أدوات القياس والأجهزة المستخدمة أثناء تطبيق البرنامج.
- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لمتغيرات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

#### حساب الصدق Validity

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة الطرفية للدرجات العالية والدرجات المنخفضة وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب درجات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية والتي بلغ عددهن (٤٤) طالبة ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأقل وتم تقسيمهم إلى ارباعيات وتمت المقارنة بين الرباعيين الأعلى والأدنى، وذلك خلال يومى ٩، ١٠/١٠/٢٠٢٢م كما يوضحه جدول (٣)

#### جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في

القدرات البدنية ومستوى الأداء الفنى للرقص الابتكارى الحديث قيد البحث ن<sub>١</sub>=٢ ن<sub>٢</sub>=١١

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub>	
الوثب العمودى من الثبات	سم	٢٧,٥٦	١,٢٣٧	٢٥,٠٣	١,٥٨٩	*٥,٦١٩
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٦,٢٧	٢,٤٦٨	١٥٢,٣٦	٢,١٥٤	*٥,٣٣٨
دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٢,٨٤	٠,٤٦١	٢,٣٣	٠,٥٢٣	*٣,٢٧٢
الجلوس من الرقود (٣٠ث)	عدد	١٢,٢٥	٠,٧١٨	١٠,٦٥	١,٦٣٥	*٤,٠٠٧
عضلات الرجلين	كجم	٩٨,٣٤	١,٣٧٢	٩٦,٨٢	١,٦٤٠	*٣,١٧٩
عضلات الظهر	كجم	٩١,٢١	١,٢١٥	٨٨,٧٠	٢,٠٢٤	*٤,٧٥٥

البدنية:

## تابع جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ن<sub>١</sub>=٢، ن<sub>٢</sub>=١١

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub>	
مرونة مفصل القدم	درجة	٤٣,١٥	١,٨٢٧	٤٠,١٠	٢,١٠٨	*٤,٨٩٠
فتحة الرجل (جراند كار)	سم	٣٧,٥٠	٢,٠١٤	٤٣,٠٠	٢,٤٦٨	*٧,٧٢٢
ثني الجذع خلفا من الانبطاح	سم	٢٣,١٨	١,٨٢٥	٢٠,١٢	١,٦٢٥	*٥,٦٠٠
مفصلي الكتف	سم	٣٥,١١	١,٦٣٢	٣٨,٢٩	٢,٤٢٧	*٤,٨٦٣
نط الحبل	عدد	٢,٧٥	٠,٤٢٠	١,٤٠	٠,٦٤٣	*٧,٨٦١
الجرى الزجراجي	ثانية	٩,٦١	٠,٥٣٣	١٠,٨٢	٠,٧٩٨	*٥,٦٣١
الوقوف على مشط القدم	ثانية	٣,١٩	٠,٤٢٩	٢,٦٠	٠,٤٢٣	*٤,٣٨٠
باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٢٧,٢٥	٠,٧٩٥	٢٥,١٠	١,٢٥٣	*٦,٤٧٩
الانقباض والسقوط	درجة	١,٥٠	٠,٦٢٤	١,١٠	٠,٤٨٦	*٢,٢٦٢
حركات التكور والمد والارتداد	درجة	١,٦٠	٠,٧٣٥	١,١٢	٠,٦٠٤	*٢,٢٥٦
دفع الجسم والتوازن	درجة	١,٧٠	٠,٧٥٠	١,٢١	٠,٦١٥	*٢,٢٥٩
مستوى الأداء الفني للرقص الحديث ككل	درجة	٤,٨٠	٢,٠٩٧	٣,٤٣	١,٦٨٧	*٢,٢٧٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث لصالح درجات الربيع الأعلى، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

## حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بإجراء الثبات لجميع القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث عن طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Retest - Test على العينة الاستطلاعية وقوامهن (١٤) طالبة مرتين وبفارق ثلاثة أيام، وذلك في الفترة من ١٠/٩ إلى ٢٠٢٢/١٠/١٣م وتحت نفس شروط التطبيق الأول، كما يوضحه جدول (٤).

## جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في جميع المتغيرات قيد البحث ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub>	
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥,١١	١,٥٩٣	٢٥,١٦	١,٥٨٧	*٠,٧٩٨
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٢,٤٠	٢,١٥٨	١٥٢,٤٥	٢,١٤٩	*٠,٨١٢
دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٢,٣٩	٠,٥٢٦	٢,٤٠	٠,٥٣٢	*٠,٧٥٦
الجلوس من الرقود (٣٠ث)	عدد	١١,٠٥	١,٦٤١	١١,١٠	١,٦٣٧	*٠,٧٩٢

## تابع جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في جميع المتغيرات قيد البحث ن = ١٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع	س	± ع	س		
*٠,٨٠٣	١,٦٣٠	٩٧,١٥	١,٦٣٢	٩٧,١٣	كجم	عضلات الرجلين
*٠,٧٥٤	٢,٠٢٣	٨٩,٦٨	٢,٠١٤	٨٩,٦٧	كجم	عضلات الظهر
*٠,٧٢٦	٢,١١٣	٤٠,٢٧	٢,١١٥	٤٠,٢٥	درجة	مرونة مفصل القدم
*٠,٧٨٥	٢,٤٥٩	٤٢,٠٥	٢,٤٦٨	٤٢,١٠	سم	فتحة البرجل (جراند كار)
*٠,٨١٠	١,٦٣٠	٢٠,٢٥	١,٦٣٢	٢٠,٢٣	سم	ثني الجذع خلفا من الانبطاح
*٠,٧٨٣	٢,٤٣٢	٣٧,٢١	٢,٤٢٧	٣٧,٢٩	سم	مفصلي الكتف
*٠,٧٧٤	٠,٦٤٣	١,٥٥	٠,٦٤٦	١,٥٠	عدد	نط الحبل
٠,٧٦٥	٠,٧٨٦	١٠,٦٠	٠,٧٩٣	١٠,٦٣	ثانية	الجرى الزجراجي
*٠,٨٢٤	٠,٤٢١	٢,٧٥	٠,٤١٧	٢,٧٣	ثانية	الوقوف على مشط القدم
*٠,٧١٩	١,٢٦١	٢٥,٢٥	١,٢٥٨	٢٥,٢٠	درجة	باس المعدل للتوازن الحركي
*٠,٨١٦	٠,٦٢٤	١,٣٨	٠,٦٣٤	١,٣٥	درجة	الانقباض والسقوط
*٠,٧٩٩	٠,٧٩٦	١,٤٠	٠,٨٠٨	١,٣٦	درجة	حركات التكور والمد والارتداد
*٠,٨٤٥	٠,٧٨٨	١,٥٦	٠,٧٩٢	١,٥٣	درجة	دفع الجسم والتوازن
*٠,٨٢٢	٢,٢٢٧	٤,٣٤	٢,٢٣١	٤,٢٣	درجة	مستوى الأداء الفني للرقص الحديث ككل

قيمة (ر) عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٧٦٨): (٠,٩١٠) مما يدل على ثبات جميع القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

رابعاً: البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية (ملحق ٤)

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لمجموعة من الأسس العلمية وذلك علي

النحو التالي:

**هدف البرنامج:**

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

**أغراض البرنامج:**

- ١- تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
- ٢- تحسين مستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثالثة بالكلية من خلال أداء المهارة بشكل متناسق وجيد.
- ٣- اكتساب الطالبات صفات العمل الجماعي وروح التعاون أثناء تطبيق البرنامج.

**أسس وضع البرنامج:**

قامت الباحثة بدراسة مسحية للمراجع العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة واستطلاع رأى السادة الخبراء وذلك عند وضع برنامج التدريبات النوعية، وقد راعت الباحثة الأسس العلمية لوضع البرنامج المقترح، حيث أن البرنامج المقترح لا بد وأن يتبع مجموعة من الأسس العلمية وهي:

- ١- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله.
- ٢- أن يناسب البرنامج خصائص المرحلة السنية لعينة البحث.
- ٣- سهولة توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- ٤- ملائمة البرنامج للمتطلبات التكتيكية والفنية للأداء الحركي للمهارات الحركية قيد البحث.
- ٥- مراعاة تأدية الحركات فى أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين أو الحركة على اتجاه واحد فقط.
- ٦- مراعاة التركيز على تقوية وثبات عضلات منطقة المركز المكونة من (عضلات البطن والظهر والجانبين).
- ٧- مراعاة التكامل فى أداء التمرين الواحد أى من خلال الربط بين الطرف العلوى للجسم بالطرف السفلى له.
- ٨- مراعاة التركيز على الأبعاد أو المستويات الثلاثة للحركة (المستوى الأفقى- المستوى الرأسى - المستوى السهمى) عند أداء التمرينات.
- ٩- مراعاة أن تسهم تدريبات البرنامج المقترح فى تقوية عضلات المركز ورفع مستوى التوازن الثابت والمتحرك.
- ١٠- أن يتسم البرنامج المرونة حيث يمكن تبديل أو تعديل بعض التدريبات.
- ١١- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- ١٢- مراعاة تشكيل الحمل المناسب من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة البيئية بتجنب ظاهرة زيادة الحمل كلما ارتفع مستوى القدرات البدنية.

**إجراءات تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية:**

قامت الباحثة بتصميم عدد (٢) استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء (ملحق ٢) فيما يلي:

- ١- تحديد الأنشطة الرياضية وأساليب التدريب المناسبة لبرنامج التدريبات النوعية.
- ٢- تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية اليومية وشدة الحمل المستخدم.

## جدول (٥)

## النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج التدريبي

النسب المئوية	رأي السادة الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
٩٠٪	٨ أسابيع	١- الفترة الكلية للبرنامج
١٠٠٪	٣ وحدات تدريبية	٢- عدد وحدات التدريب في الأسبوع
٩٠٪	(٥) دقائق	٣- زمن فترة الإحماء خلال الوحدة اليومية من بداية البرنامج حتى نهايته.
١٠٠٪	(٤٥) ق - (٦٠) ق	٤- زمن فترة التدريب الأساسية من بداية البرنامج حتى نهايته
١٠٠٪	(٥) دقائق	٥- زمن فترة التهدئة من بداية البرنامج حتى نهايته.
١٠٠٪	من ٦٠ - ٨٠٪	٦- شدة حمل التدريب

يوضح جدول (٥) النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج

المقترح للتدريبات النوعية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث في الفترة من ١٠/١٦ إلى ٢٠/١٠/٢٠٢٢م كما يوضحه جدول (٦)

## جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث  $n_1 = 15 = n_2$

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm 2ع$	س <sub>٢</sub>	$\pm 1ع$	س <sub>١</sub>		
١,١٤٥	١,٦٨٦	٢٦,١٢	١,٥٨١	٢٥,٦٢	سم	الوثب العمودي من الثبات
٠,٦٠١	٢,٣٧٤	١٥٢,٩٨	٢,٣٥٧	١٥٣,٣٦	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٧٧١	٠,٥٢٣	٢,٥٠	٠,٤٦٣	٢,٤٠	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين
٠,٥٦٨	١,٦٧٩	١١,٢٥	١,٦٧٢	١١,٥٠	عدد	الجلوس من الرقود (٣٠ث)
٠,٧٨٨	١,٧٣٢	٩٧,٤٦	١,٦٥١	٩٧,١١	كجم	عضلات الرجلين
٠,٠٩٢	٢,٠٣١	٩٠,٣٢	٢,١١٦	٩٠,٣٧	كجم	عضلات الظهر
٠,١٦١	٢,١٤٤	٤١,٤٠	٢,١٢٥	٤١,٣١	درجة	مرونة مفصل القدم
٠,٢٠٧	٢,٥٦٨	٤٢,٠٥	٢,٥٧٤	٤٢,١٩	سم	فتحة البرجل (جراند كار)
٠,٧٢٠	١,٦٥١	٢٠,٤٩	١,٦٢٧	٢٠,١٨	سم	ثنى الجذع خلفا من الانبطاح

البدنية

## تابع جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في القدرات البدنيّة ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث  $n_1 = 15 = n_2$

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	± ع <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>		
٠,٣٥٢	٢,٤٢٢	٣٧,٧١	٢,٣٣٤	٣٧,٩٣	سم	مفصلي الكتف
٠,٦١٩	٠,٦٦٩	١,٦٤	٠,٦٨٥	١,٧٥	عدد	نط الحبل
٠,٣٥٠	٠,٧٦٨	١٠,٤٣	٠,٧٥٣	١٠,٣٦	ثانية	الجرى الزجراجي
٠,٣٨٨	٠,٥٩٧	٢,٨١	٠,٥٨١	٢,٧٥	ثانية	الوقوف على مشط القدم
٠,٢٦٩	١,٢٦٩	٢٦,١٥	١,٢٨٠	٢٦,٢٤	درجة	باس المعدل للتوازن الحركي
٠,١٨١	٠,٦٢٤	١,٣٨	٠,٦١٥	١,٣٥	درجة	الانقباض والسقوط
٠,١٣٧	٠,٨١٢	١,٣٩	٠,٨٢٣	١,٤٢	درجة	حركات التكور والمد والارتداد
٠,١٨٩	٠,٧٩٨	١,٥٦	٠,٧٨٤	١,٥٢	درجة	دفع الجسم والتوازن
٠,٠٦٧	٢,٢٥٧	٤,٣٣	٢,٢٣٦	٤,٢٩	درجة	مستوى الأداء الفني للرقص الحديث ككل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,045$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القدرات البدنيّة ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.  
تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية علي المجموعة التجريبية في الفترة من ١٠/٢٣ إلى ٢٠٢٢/١٢/١٥م وإحتوى البرنامج التدريبي المقترح علي (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبذلك إشتمل البرنامج علي (٢٤) وحدة تدريبية، وتم تطبيق البرنامج المقترح بعد إنتهاء اليوم الدراسي علي المجموعة التجريبية ثلاثة أيام في الأسبوع "الأحد والثلاثاء والخميس"، أما المجموعة الضابطة فكانت أيام "السبت والاثنين والأربعاء" وقد طبق عليها البرنامج التدريبي المتبع بالكلية وهو يحتوى علي العديد من مهارات الرقص الحديث المتمثلة في الانقباض والسقوط والحجالات بجانب مجموعة من حركات الربط، وتم تبادل وتدوير المجموعات كل أسبوع بين مجموعتي البحث وقد راعت الباحثة أن يكون الزمن الذي تخضع له المجموعة الضابطة يساوي نفس الزمن الذي تخضع له المجموعة التجريبية.

## القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٨ إلى ٢٠٢٢/١٢/٢٢م، وقد راعت الباحثة التأكد من شروط إجراء القياس

البعدي بنفس طريقة القياسات القبلية وتحت نفس الظروف والمواصفات التي تم فيها القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- النسب المئوية.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت"

### عرض ومناقشة النتائج

#### أولاً: عرض النتائج

#### جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الإبتكاري الحديث قيد البحث ن = ١٥

المنغبرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س١	ع١	س٢	ع٢	
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥,٦٢	١,٥٨١	٢٩,٩١	٠,٨٩٣	*٨,٨٤٠
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٣,٣٦	٢,٣٥٧	١٥٨,٩٠	٢,١٣٧	*٦,٦٦٩
دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	متر	٢,٤٠	٠,٤٦٣	٣,٢٦	٠,٣١٤	*٥,٧٥٢
الجلوس من الرقود (٣٠ث)	عدد	١١,٥٠	١,٦٧٢	١٣,٧٥	٠,٩٦٣	*٤,٣٦٣
عضلات الرجلين	كجم	٩٧,١١	١,٦٥١	١٠٢,٣٢	١,٧٣٨	*٨,١٣٢
عضلات الظهر	كجم	٩٠,٣٧	٢,١١٦	٩٥,٢٦	١,٣٢٤	*٧,٣٣٠
مرونة مفصل القدم	درجة	٤١,٣١	٢,١٢٥	٤٨,٢٥	١,٥٤٦	*٩,٨٨١
فتحة البرجل (جراند كار)	سم	٤٢,١٩	٢,٥٧٤	٣٤,١٢	٢,١٣٥	*٩,٠٢٩
ثنى الجذع خلفاً من الانطاح	سم	٢٠,١٨	١,٦٢٧	٢٥,٠٣	١,٥١٦	*٨,١٦٠
مفصلي الكتف	سم	٣٧,٩٣	٢,٣٣٤	٢٩,٦٢	٢,١٥١	*٩,٧٩٦
نط الحبل	عدد	١,٧٥	٠,٦٨٥	٣,٢٥	٠,٨١٩	*٥,٢٥٧
الجرى الزجزاجي	ثانية	١٠,٣٦	٠,٧٥٣	٨,٢٤	٠,٥٢٦	*٨,٦٣٦
الوقوف على مشط القدم	ثانية	٢,٧٥	٠,٥٨١	٤,١٤	٠,٦٠٧	*٦,١٩٠
باس المعدل للتوازن الحركي	درجة	٢٦,٢٤	١,٢٨٠	٣٠,٢٥	١,٣٤٩	*٨,٠٦٨
الانقباض والسقوط	درجة	١,٣٥	٠,٦١٥	٣,٢٠	٠,٣٣١	*٩,٩١١
حركات التكور والمد والارتداد	درجة	١,٤٢	٠,٨٢٣	٣,٤٦	٠,٤١٨	*٨,٢٦٩
دفع الجسم والتوازن	درجة	١,٥٢	٠,٧٨٤	٣,٦٥	٠,٤٦٦	*٨,٧٣٨
مستوى الأداء الفني للرقص الحديث ككل	درجة	٤,٢٩	٢,٢٣٦	١٠,٣١	١,٢١٦	*٨,٨٥٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

### جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	
البدنية	سم	٢٦,١٢	١,٦٨٦	٢٧,٤٢	٠,٩٦٢	*٢,٥٠٦
	سم	١٥٢,٩٨	٢,٣٧٤	١٥٥,١٦	٢,٤١٥	*٢,٤٠٩
	متر	٢,٥٠	٠,٥٢٣	٣,٠٠	٠,٥٠٦	*٢,٥٧١
	عدد	١١,٢٥	١,٦٧٩	١٢,٤٥	١,١٤٠	*٢,٢١٢
	كجم	٩٧,٤٦	١,٧٣٢	٩٩,١٤	٢,٠٦٧	*٢,٣٣١
	كجم	٩٠,٣٢	٢,٠٣١	٩٢,٠٣	١,٨٩٥	*٢,٣٠٣
	درجة	٤١,٤٠	٢,١٤٤	٤٣,١٠	١,٤٦١	*٢,٤٥٢
	سم	٤٢,٠٥	٢,٥٦٨	٣٩,٩٢	٢,٢٣٢	*٢,٣٤٢
	سم	٢٠,٤٩	١,٦٥١	٢١,٩٥	١,٦٢٣	*٢,٣٦٠
	سم	٣٧,٧١	٢,٤٢٢	٣٥,٦٨	٢,٢١٩	*٢,٣١٢
	عدد	١,٦٤	٠,٦٦٩	٢,٥٠	٠,٨٦٧	*٢,٩٣٨
	ثانية	١٠,٤٣	٠,٧٦٨	٩,٨٢	٠,٦٤٤	*٢,٢٧٧
	ثانية	٢,٨١	٠,٥٩٧	٣,٣٦	٠,٦٣٨	*٢,٣٥٥
	درجة	٢٦,١٥	١,٢٦٩	٢٧,٥٠	١,٧١٥	*٢,٣٦٨
اللياقة البدنية	درجة	١,٣٨	٠,٦٢٤	٢,٢٥	٠,٤٦٩	*٤,١٧٠
	درجة	١,٣٩	٠,٨١٢	٢,٤٠	٠,٤٨٣	*٣,١٠٠
	درجة	١,٥٦	٠,٧٩٨	٢,٥٥	٠,٥٢٨	*٣,٨٧١
	درجة	٤,٣٣	٢,٢٥٧	٧,٢٠	١,٣٧٣	*٤,٠٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.



## جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث  $N_1 = 20 = N_2 = 15$

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	± ع٢	س٢	± ع١	س١			
*١٠,٠٣٨	٠,٩٦٢	٢٧,٤٢	٠,٨٩٣	٢٩,٩١	سم	الوثب العمودي من الثبات	البدنية
*٦,١٣٧	٢,٤١٥	١٥٥,١٦	٢,١٣٧	١٥٨,٩٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
*٢,٣١٠	٠,٥٠٦	٣,٠٠	٠,٣١٤	٣,٢٦	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	
*٤,٦١٠	١,١٤٠	١٢,٤٥	٠,٩٦٣	١٣,٧٥	عدد	الجلوس من الرقود (٣٠ث)	
*٦,٢٣١	٢,٠٦٧	٩٩,١٤	١,٧٣٨	١٠٢,٣٢	كجم	عضلات الرجلين	
*٧,٣٩٣	١,٨٩٥	٩٢,٠٣	١,٣٢٤	٩٥,٢٦	كجم	عضلات الظهر	
*١٢,٨١١	١,٤٦١	٤٣,١٠	١,٥٤٦	٤٨,٢٥	درجة	مرونة مفصل القدم	
*٩,٩٣٦	٢,٢٣٢	٣٩,٩٢	٢,١٣٥	٣٤,١٢	سم	فتحة البرجل (جراند كار)	
*٧,٣٣٨	١,٦٢٣	٢١,٩٥	١,٥١٦	٢٥,٠٣	سم	ثنى الجذع خلفا من الانبطاح	
*١٠,٣٧٦	٢,٢١٩	٣٥,٦٨	٢,١٥١	٢٩,٦٢	سم	مفصلي الكتف	
*٣,٣٢٨	٠,٨٦٧	٢,٥٠	٠,٨١٩	٣,٢٥	عدد	نط الحبل	
*١٠,٠٥٥	٠,٦٤٤	٩,٨٢	٠,٥٢٦	٨,٢٤	ثانية	الجرى الزجراجي	
*٤,٦٨٧	٠,٦٣٨	٣,٣٦	٠,٦٠٧	٤,١٤	ثانية	الوقوف على مشط القدم	
*٦,٦٦٩	١,٧١٥	٢٧,٥٠	١,٣٤٩	٣٠,٢٥	درجة	باس المعدل للتوازن الحركي	
*٩,٥٨٧	٠,٤٦٩	٢,٢٥	٠,٣٣١	٣,٢٩	درجة	الانقباض والسقوط	البدنية
*٨,٧٨١	٠,٤٨٣	٢,٤٠	٠,٤١٨	٣,٤٦	درجة	حركات التكور والمد والارتداد	
*٨,٢٦٥	٠,٥٢٨	٢,٥٥	٠,٤٦٦	٣,٦٥	درجة	دفع الجسم والتوازن	
*٩,٢٣٢	١,٣٧٣	٧,٢٠	١,٢١٦	١٠,٤٠	درجة	مستوى الأداء الفني للرقص الحديث	ككل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,048$  \* دال عند مستوى  $0,05$

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.  
ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى برنامج التدريبات النوعية والذي طبق على المجموعة التجريبية والذي اشتمل على تمرينات حرة وتمرينات

باستخدام الحبال المطاطية والكرات الطبية ومقاعد سويدية ومقاومة الزميلة، حيث قامت هذه التمرينات بتقوية عضلات الجسم الكبيرة (الرجلين- البطن- الظهر) بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة لما لها من تأثير فعال على تحسين القوة العضلية، كما ساعدت هذه التدريبات أيضاً على تحسين التوازن الثابت والمتحرك وبالتالي ساعد على تحسين الأداء الحركي للمهارات الحركية قيد البحث، كما ساعدت على تحسين صفة المرونة لمفاصل وعضلات الجسم وخاصة منطقة العمود الفقري، حيث اعتمدت التدريبات النوعية وتركز عملها على منطقة منتصف الجسم مع التكامل والربط بين الطرف السفلي والطرف العلوي للجسم، وذلك بشكل منظم ومتصل ومتتابع وبسرعة معتدلة مما ساعد على تقوية مفصل القدم والفخذ والركبة أثناء أداء المهارات الحركية، كما ساعدت مرونة مفصل الكتف على إظهار الجانب الجمالي للمهارة.

وفي هذا الصدد تشير كل من **عنايات لبيب وبركسان عثمان (٢٠٠١م) (١٣)**، **سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠٤م) (٦)** إلى أن الوصول للأداء الأمثل للمهارات الحركية المختلفة يجب أن تحتفظ اللاعبة بتوازنها عند الأداء.

ويضيف **فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤م) (١٩)** على أهمية التوازن كعنصر رئيسي في التدريبات النوعية ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة للعضلات العاملة أو الغير عاملة ولكنه أيضاً في حالة الوقوف على قدم واحدة مثلاً يكون قادراً على تحريك أعضاء الجسم الأخرى دون أن يسقط وهذه سمة مهمة توفرها التدريبات النوعية.

كما يشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** على أهمية التدريب بمقاومات مطاطية في تنمية المرونة حيث أن افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية، وقلتها يؤدي إلى صعوبة تنمية كثير من الصفات البدنية الأخرى كالرشاقة والتوافق والقوة العضلية. (١١ : ٣٩)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من **ياسمورا وآخرون Yasumura et al (٢٠٠٠م) (٢٧)**، **كريستان سمبثون وآخرون Chirstian Thompson, et al (٢٠٠٧م) (١٧)**، **عبد الحميد عبد العظيم عبد الحميد (٢٠٢٢م) (١٠)** على أهمية التدريبات النوعية لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتحسين التوازن بنوعيه (الثابت والمتحرك)، بالإضافة للقدرات البدنية الأخرى كالرشاقة والتوافق والقوة العضلية.

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في التوافق والرشاقة لصالح القياسات البعديّة وترجع الباحثة هذه

الفروق إلى فاعلية برنامج التدريبات النوعية والذي جاء متنوع من حيث شكل الأداء سواء حر أو بأدوات مختلفة أو باستخدام مقاومات مطاطة كالحبال والوثبات المتنوعة ومقاومة الزميلة وتم فيها اشتراك أكثر من جزء بالجسم في الأداء مثل عمل كل من الرجلين والجذع والذراعين معاً وذلك باختلاف طرق تأدية هذه التمرينات سواء كانت فردية أو زوجية بمساعدة الزميلة أو بمساعدة عقل الحائط وعوارض السند.

وفى هذا الصدد يشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١١)** على أن تحسين التوافق يكون له علاقة بتحسين كثير من القدرات البدنية كالسرعة فيظهر ارتباط التوافق السرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما يرتبط التوافق بصفة الرشاقة والتوازن لمتطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية من خلال تحريك الجسم أو أحد أجزائه بالدقة المطلوبة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من **ماريكا وآخرون (٢٠٠٤م) Marijk, et, al (٢٢)**، **كوبايش روجي وآخرون (٢٠٠٦م) (٢٠) Kopayashi Ryuji et al**، **رويذا صالح أحمد (٢٠١٧م) (٤)** على أهمية تنمية التوافق حيث يساعد على انجاز الأداء البدني المطلوب وذلك من خلال استخدام التدريبات النوعية لتنمية مثل هذه القدرات البدنية.

كما ترجع الباحثة ذلك أيضاً إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية والذي يحتوي على مجموعة متنوعة من التدريبات تعمل على تنمية التوازن الديناميكي وهو الجزء المتعلق بالوثبات المتنوعة التي تعمل على الإحتفاظ بتوازن الجسم وضبطه أثناء أداء الحركات المركبة، كما تعمل على تنمية التوافق بين الذراعين والرجلين والرأس وتخدم الطالبات أثناء أدائهن للمهارات الخاصة بالرقص الابتكاري الحديث وتحسين مستوى الأداء، كما تعزو الباحثة التحسن في القدرات البدنية (قيد البحث) والمرتبطة بتحسين مستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الابتكاري الحديث للمجموعة التجريبية إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بين القدرات البدنية من جهة ومستوي الأداء من جهة أخرى وهذا ما يؤكد أن التحسن في القدرات البدنية يتبعه بالضرورة تحسن في مستوي الأداء.

حيث يشير **محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) (١٥)** أن التوازن الديناميكي له أهمية كبيرة في المحافظة على إتزان الجسم أثناء أداء الفرد للحركة الرياضية سواء كانت من المشي أو من الجري كما يساعد على محافظة الفرد علي وضع جسمه دون أن يفقد توازنه.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **راذك Raczek (٢٠٠٢م) (٢٣)** والتي تشير إلى أن القدرات البدنية لها أهمية كبيرة في التدريب حيث ينعكس مستواها بشكل مباشر على

مستوى لأداء المهاري، أى كلما زادت درجة إتقان القدرات البدنية كان الأداء أكثر إتقاناً، أى أن الأداء الحركي يتناسب تناسباً طردياً مع القدرات البدنية. كما ترجع الباحثة التحسن الإيجابي الملحوظ في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلي تأثير برنامج التدريبات النوعية المستخدم وما يتضمنه من أنشطة متنوعة ومتعددة وتدرجات هادفة بالإضافة إلي إتباع الأسلوب العلمي المقنن عند تخطيط هذا البرنامج، علي عدة تدريبات وأنشطة متنوعة كان الهدف الأساسي منها هو تنمية القدرات البدنية (قيد البحث) ورفع مستوى أداء مهارات الرقص الابتكاري الحديث، وكذلك تحسين مستوى الأداء للجملية الحركية وذلك لما تتطلبه الجملية الحركية من ضرورة توافر العناصر المؤثرة في الرقص الحديث، حيث قدرة الفرد علي تنظيم التأثير المتبادل بين القدرات البدنية والمهارية للحصول علي نموذج مثالي للأداء الحركي طبقاً للهدف المطلوب معتمداً علي سلامة وتناسق الأجهزة الداخلية للجسم.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه ريبكا وكريستين Rebecca & Christine (٢٠١٢م) (٢٤) حيث أشارت إلي أن التدريبات النوعية تؤدي إلي تحسن في مستوى الأداء الفني والمهاري لكثير من الأنشطة المهارية وخاصة التعبير الحركي. وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث لصالح القياسات البعديّة".

ينتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (القدرة العضلية- القوة العضلية- المرونة- التوافق- الرشاقة- التوازن الثابت والمتحرك) ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث (الانقباض والسقوط - حركات التكور والمد والارتداد- دفع الجسم والتوازن) لصالح القياسات البعديّة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي تأثير البرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه بالكلية والذي كانت مدته مساوية تماماً للبرنامج المقترح للتدريبات النوعية حيث كان (٣) مرات في الأسبوع ولمده (٨) أسابيع ويحتوي البرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه بالكلية علي (٥) دقائق للإحماء، وأيضاً مدة فترة التدريب الأساسية المستخدمة في التدريب النوعي للمجموعة التجريبية مساوية لنفس المدة للمجموعة الضابطة، وفترة التهدئة (٥ق) حيث كان له تأثير إيجابي علي تنمية بعض القدرات البدنية ولكن بدرجة أقل من المجموعة التجريبية، وتري

الباحثة أنه قد يكون راجع إلي أن البرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه بالكلية لا يحتوي علي القدر الكافي من المهارات والحركات والتدريبات التي تساعد علي تنمية تلك القدرات البدنية قيد البحث جنباً إلي جنب مع الناحية المهارية وأيضاً عدم إحتواء البرنامج المتبع علي تدريبات خاصة بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات المقررة وتحسين مستوى الأداء، عدم الإستغلال المثالي للمستويات والإتجاهات المختلفة أثناء الأداء الحركي ولكنه يهتم فقط بالجانب المهاري والخاص بتعليم الطالبات المهارات المقررة عليهن مما يقلل من فرص الارتقاء والتحسن بالقدرات البدنية لدى الطالبات وبالتالي يؤثر علي مستوى الأداء.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث لصالح القياسات البعديّة".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في القدرات البدنية (القدرة العضليّة- القوة العضليّة- المرونة- التوافق- الرشاقة- التوازن الثابت والمتحرك) ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكاري الحديث (الانقباض والسقوط- حركات التكور والمد والارتداد- دفع الجسم والتوازن) لصالح المجموعة التجريبيّة، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي برنامج التدريبات النوعية والذي يحتوي علي تدريبات نوعية متنوعة باستخدام وزن الجسم ومقاومة الزميلة ووزن الزميلة وباستخدام الحبال المطاطية والكرت الطبية وبعض الأثقال، حيث تم تطبيق هذه التدريبات المتنوعة علي المجموعة التجريبيّة دون المجموعة الضابطة، حيث أن طبيعة أداء تلك التدريبات تتطلب عمل أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد مع الإستمرارية في الأداء، حيث تركز هذه التدريبات علي عمل مجموعة كبيرة من العضلات مثل عضلات الذراعين والرجلين والرأس حيث تعمل في إتجاهات مختلفة من الثبات والحركة هذا التنوع في التدريبات النوعية من حيث الأنشطة المستخدمة وطبيعة الأداء والسرعة المختلفة في الأداء وطبيعة الحركة مع الإيقاع الموسيقي الذي يساعد علي الاستمرارية في الأداء بدون الشعور المبكر بالتعب والملل كل ذلك يساهم بفاعلية في تنمية القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء للمجموعة التجريبيّة في الرقص الابتكاري الحديث.

كما ترى الباحثة أن التدريبات النوعية لها تأثير ايجابي في تنمية القدرات البدنية (القدرة العضليّة- القوة العضليّة- المرونة- التوافق- الرشاقة- التوازن الثابت والمتحرك) وتحسين مستوى الأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث وتحسين قدرة

الطالبات علي الربط الحركي أثناء أدائهن للجملة الحركية المبتكرة وتحسين قدرتهن علي التوافق بين حركات الذراعين والرجلين والرأس وعلي أداء المهارات المركبة بطريق متسلسلة وسهلة مع الاقتصاد في الجهد المطلوب.

حيث يشير **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٥م) (١١) أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لان التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط علي حده والتدريبات النوعية هي لكل مهارة لأنها وسيلة لتطويع إمكانيات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب مع الاقتصاد في الوقت والجهد.

ويتفق كل من **حازم حسن محمود** (٢٠٠٥م) (٣)، **يوليوس كاس Julius Kass** (٢٠٠٥م) (١٨)، **فويتشخ ستاروسياك Wojchech Strosciak** (٢٠٠٦م) (٢٦)، **ماديللا Madella** (٢٠٠٩م) (٢١)، **سمر علي علي محمد** (٢٠١٦م) (٨)، **رويدا صالح أحمد** (٢٠١٧م) (٤)، **هدير حمادة زكي عطا** (٢٠٢٢م) (١٦) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء تلعب دورا هاما في تحسين القدرات البدنية وسرعة إتقان وإكتساب المهارات الحركية مما إنعكس بشكل واضح علي مستوى الأداء المهارى في الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للرقص الابتكارى الحديث لصالح المجموعة التجريبية".  
الاستخلاصات:

- ١- البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي علي تحسين القدرات البدنية (القدرة العضلية- القوة العضلية- المرونة- التوافق- الرشاقة- التوازن الثابت والمتحرك).
- ٢- البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي علي تحسين مستوى الأداء في الرقص الابتكارى الحديث (الانقباض والسقوط- حركات التكور والمد والارتداد- دفع الجسم والتوازن).
- ٣- البرنامج المتبع بالكلية كان له تأثير إيجابي محدوداً نسبياً علي تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الابتكارى الحديث قيد البحث.
- ٤- استخدام التدريبات النوعية أدى إلي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

**التوصيات:**

- ١- الإهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة بالرقص الابتكاري الحديث للارتقاء بمستوي الأداء المهاري.
- ٢- الإستفادة من التدريبات المقترحة لتحسين القدرات البدنية لدى العينات المماثلة.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير التدريبات النوعية علي أنواع التعبير الحركي الأخرى وذلك لدورها الايجابي والفعال في تحسين القدرات البدنية ومستوي الأداء في الرقص الابتكاري الحديث.
- ٤- الإهتمام بوضع برامج علمية مقننة باستخدام التدريبات النوعية والتي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية.
- ٥- إجراء دراسات لمقارنة تأثير التدريبات النوعية باستخدام أنشطة رياضية وأساليب تدريب أخرى.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- إجلال محمد إبراهيم، نادية محمد درويش (١٩٩٤): الرقص الإبتكاري الحديث، دار الكتب، القاهرة.
- ٢- آية عادل عبد الواحد (٢٠١٨): تأثير التدريبات النوعية البدنية على مستوى أداء الحركات الجمبازية لجملة عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٣- حازم حسن محمود (٢٠٠٥): أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الرابع، مارس.
- ٤- رويدا صالح أحمد (٢٠١٧): على تأثير التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مباراة Sissone Fermeé فى الباليه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، المجلد ٣، العدد ٣٤، ديسمبر.
- ٥- زكي محمد حسن (٢٠٠٤): التدريب المتقاطع اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية.

- ٦- سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠٤): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي "المفاهيم العلمية والفنية"، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ٧- سامية ربيع محمد، صفية أحمد محيي الدين (٢٠٠٢): البالية والرقص الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- سمر على على محمد (٢٠١٦): تأثير برنامج تمرينات نوعية بالمصاحبة الموسيقية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الباليه والرضا النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- صفية أحمد محي الدين، سامية ربيع (١٩٩٣): الفروق بين البالية والرقص الحديث في استخدام قواعد الارتكاز، مجلة العلوم والفنون الرياضية، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان، القاهرة.
- ١٠- عبد الحميد عبد العظيم عبد الحميد (٢٠٢٢): أثر استخدام التدريبات النوعية على تنمية الصفات البدنية الخاصة وتحسين أداء مهارة التوماس على جهاز عرش الغراب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط١١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- علي فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- عنايات على نبيب، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١): التمرينات والجمباز الإيقاعي، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٤- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- هدير حمادة ذكي عطا (٢٠٢٢): تأثير التمرينات النوعية علي مستوي أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.



### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 17- **Christian J. Thompson, Karen Myers, Cobb and John Blackwell (2007):** Functional training Tmpvores club head speed and functional fitness in older Golfers, the journal of strength and conditioning research Vol. 21, Issne Feb., P:131-137.
- 18- **Julius Kasa (2005):** Relation ship of motor abilities and motor skills in sport games, the factors determining effectiveness in team games, Comenius university, Brat. Slavaa, Slovakia.
- 19- **Fabio Camana (2004):** Function training for sports, Human Kinetics champing Il., England.
- 20- **KoBayashi Ryuji kanagawa Uni, Human Services Jan., (2006):** The effects of the functional training program using Japanes Drumin puplic Health center on the stress and sleep conition, Japanese Jaurnal of occupational medicine and traumatology, Vol. 54, No. 1, P:25-28
- 21- **Madella, A., (2009):** Atelica Leggera Capacita Coordinative (Track and Field and Coordination Abilities) SDS, Rivisk Bicultural. Sportive 4, (2). Nov.
- 22- **Marjke J., Micha Elf, Biunca R., (2004):** A non cooperative foundation of core-stability in positive Externality NTU-coalith in Games, university of Hagen, Sweden.
- 23- **Raczek, J., (2002):** Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1995-2001). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In: Sportwissenschaft (32) 2, 201-216.

- 24- **Rebecca Valls, Christine Lidval, (2012):** Modern Dance Rice Recreation Center, U.S.A.
- 25- **Ron Jones (2013):** Functional training Introduction, Reebo Santana, Jose Carlos Univ., U.S.A.
- 26- **Wojchech Strosciak (2006):** Motor learning and the Age and the level of Coordination Dexterity in Girls, human Movement, No 1(7).
- 27- **Yasumura St., Hamamura A., Ishikuwa M., to H., Ueday, Takehara M., Miyaoka H., Murai C., Murokami S., Moriyama M., Yamamoto K., Yoshinaga T., Takeuchit (2000):** Characteristics of functional training and exfcts on physical activities of daily living, Nippon Koshu Eiset Zasshi. Sep; Vo. 47(9): 792-800