



تأثير تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية للاعبات جمباز الأيرويك

أ.د/ مها محمد الزيني

أستاذ التعبير الحركي بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.د/ محمد سامي محمود

أستاذ الجمباز بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ رشا يحيى الحريري

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة/ مروة سعيد داود

باحثة بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

بحث بعنوان تأثير تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية للاعبات جمباز الأيرويك يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية للاعبات الأيرويك ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحده بالتصميم القياس القبلي البعدي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الايرويك تحت ١١ سنة بنادى القادسية بمدينة السادات والبالغ عددهم (٢٤) لاعبة ، وكانت أهم النتائج في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث توصل الباحثون إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية للاعبات الأيرويك قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الباليه الكلاسيكي ، القدرات التوافقية ، جمباز الأيرويك)





أولاً: مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التطور السريع الذي يشهده العالم الآن في مختلف الميادين العلمية والتكنولوجية نتاج البحوث والاختراعات العلمية الحديثة في شتى المجالات التي تعمل لخدمة الإنسان , والتربية الرياضية إحدى هذه المجالات التي تستند على الحقائق و المبادئ العلمية والأساليب الحديثة لإحداث التطور الملحوظ على الساحة الرياضية العالمية الآن.

يشير **أحمد حسن (٢٠٠٤م)** الى أن الباليه من أرقى فنون التي اعتمدت إلى حد كبير على قصة أو فكرة تبرزها الموسيقى ، فهو ليس الجمال الذي تظهره الحركات فقط ولكن هو القوة التي تكمن في الجسم الإنساني التي تراها العين فهي التعبير الحركي الواضح للحركة, والباليه تتطلب حركاته من تدريبات رشاقة للوصول إلى المستوى المناسب للتعبير عن الأفكار كما يهدف أيضاً إلى إسعاد المشاهدين من خلال مصاحبة الموسيقى لحركاته. (٧٥:٢)

و تشير كل من **صفية أحمد ، سامية ربيع (٢٠٠٢م)** الى أن الباليه هو فن الجمال أي (جمال الحركة / جمال التشكيل / جمال الدقة في الأداء) فيه تظهر موسيقى الحركة ورشاقة الأداء وحلاوة الخطوة , ويعتبر الباليه فن جديد وحديث أما الرقص فهو عالم قديم منذ قدم الإنسان ووجوده.(٥٣:٦) ويعد الباليه أحد الأنشطة الحركية الهامة لإكساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي للاعبات، وهو كذلك من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد, فهو يعطي لممارسيه جسماً رياضياً بديع التركيب والتأثير المباشر على الأجهزة الحيوية. (٢٨:٧)

وتعد القدرات التوافقية بمثابة الأساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الأداء المهارى من حيث القوى العضلية و الرشاقه و المرونة و التوافق وكذلك التوازن و السرعة ، كما أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً فى تعلم واكتساب المهارة الحركية وذلك لأن مكونات القدرات التوافقية (القدرات الحركية / الصفات البدنية / أجهزة الجسم المختلفه) ، هذا بالإضافة إلى إنها أثبتت فاعليتها فى تقليل الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية . (٣٦:٥)

وللقدرات التوافقية تأثير إيجابى على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية المركبة والمعقدة حيث يشير "**جوليوس Julius (٢٠١٥م)**" إلى ان للقدرات التوافقية دور هام فى تعلم وإتقان المهارات الحركية وفى حالة إفتقار المبتدئ للقدرات التوافقية نجد أنه لا يستطيع أداء المهارة بالشكل الصحيح ووجود العديد من الأخطاء الفنية . (٤٦:٢٥)





والتوافق الحركى يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة و القوى العضلية فيظهر إرتباط التوافق بالسرعة فى متطلبات الأداء الحركى من الناحية الزمنية كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة فى متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أى تحريك الجسم وأجزاؤه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناءً على ذلك فالتوافق الحركى فى أبسط معانيه يعنى الأداء الحركى السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الإقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء ، فتطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند إكتساب المهارات الحركية. (١٤:١)

و يشير " فولب آنا ماريا - Vulpe Ana-Maria- " (2016) أن مسابقات جمباز الأيروبيك من الانشطة الرياضية التى تتطلب مستوى عالى من القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة والتوافق الزمني للعضلات وذلك مقارنة بقدر كبير مع الانسيابية فى الأداء. (٢٦:٣٠)

و يؤكد " جيمنى والآخرين ، إم ، ساندز ، . ، فريميل ، إف ، ستون ، . ، وكوكي - M.Jemni and other Sands, Friemel , F. Stone , & Cooke " (٢٠١٦) أن جمباز الأيروبيك يتطلب مستوى عالى من الاعداد ، وذلك لما له من أهمية تظهر نتائجها فى المنافسات ، فتعم المهارات الحركية وأدائها بشكل صحيح يتطلب التدريب الكافي ، لتطوير وظائف الجهازين العضلي والعصبي والوصول الى مستوى عالى من القوة والمرونة والتحمل العضلي والسرعة.(٢٣:٢٣) وتعتبر رياضة الجمباز بتعدد أنواعها ومنافساتها الدولية والمحلية ومنها جمباز الايروبيك والذى قد ظهر فى الاونة الاخيرة فى مصر تحديداً من أبريل ٢٠١٦ م ، حيث قام الاتحاد المصرى للجمباز بتنظيم المنافسات المحلية منذ ٢٠١٧ م كأول منافسة لجمباز الايروبيك التى تقام بجمهورية مصر العربية فى المراحل السنوية المختلفة وذلك بالقواعد التى ينص عليها القانون بالاتحاد الدولى للجمباز . ومنذ ذلك الحين وتقام المنافسات المحلية على مستوى الجمهورية بين اللاعبين واللاعبات بجميع الأندية والأكاديميات الرياضية بشتى محافظات مصر و بجميع منافسات جمباز الأيروبيك (فردى رجال / فردى أنسات / الزوجى ولد و بنت) و طبقاً لقواعد القانون الدولى لجمباز الايروبيك تحتوى الجملة الحركية على :

١ . Music (max. 2 points) الموسيقى

٢ . Aerobic Content Sequence (max. 2 points) الحركات المتسلسلة

٣ . General Content Transitions (max. 2 points) الحركات الانتقالية

٤ . Space (max. 2 points) استخدام مساحة الملعب

٥ . Artistry (max. 2 points) الحركات الفنية الراقصة





٦. (Difficulty Elements) الصعوبات المهارية

وبناء على ذلك يقوم المدربون بتدريب اللاعبين واللاعبات ووضع الجملة الحركية لهم طبقاً للقانون حيث يتم تقييمها بناءً على هذه النقاط السابقة طبقاً لكل مرحلة سنوية ومتطلباتها وذلك لرفع درجة الأداء الفني وتقليل درجة الخصومات كي يحصلوا العديد من الميداليات ويحصلوا على أفضل النتائج الممكنة في المنافسات المختلفة. (٧:٧٥)

و يشير الباحثون بأنه هناك العديد من الأنشطة الرياضية ومنها رياضة الجمباز التي تتطلب درجة عالية من المهارات الحركية التوافقية والتوافق العضلي العصبي حيث تتميز بتعدد وتنوع المهارات ، والتي تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية التوافقية وهذا ما يمكن ملاحظته خاصة في جمباز الأيروبيك والذي يتميز بالأداء الحركي المتناسق .

و بما أن الباحثون يعملون مدربين لجمباز الأيروبيك وقد شاركت بمعظم البطولات المحلية التي أقيمت بمصر لفرع جمباز الأيروبيك ومشاهدتها للعديد من الجمل الحركية في هذه المنافسات لاحظت ضعف بمستوى الكثير من الجمل الحركية التي تؤديها اللاعبات المشاركات في هذه البطولات وتحديدًا لاعبات مرحلة تحت ١١ سنة وبالتالي الحصول على درجة منخفضة نتيجة سقوط العقبين لأسفل في بعض المهارات وأن المهارة تؤدي بشكل غير دقيق نتيجة ضعف العضلات العاملة على أداء المهارة وخاصة عضلات الرجلين وغياب عنصر التوافق الحركي .

وفي حدود ما إطلعت عليه الباحثه من أبحاث علمية ومستحدثاتها في مجال الجمباز عامة ومجال الأيروبيك خاصة وجدت ندرة شديدة في الأبحاث العلمية التي تناولت جمباز الأيروبيك بالبحث والدراسة. مما دعى الباحثه الى التفكير في عمل هذه الدراسة محاولة منها للتعرف على تأثير تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء للجملة الحركية للاعبات جمباز الأيروبيك.

ثانياً : هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية للاعبات جمباز الأيروبيك .

ثالثاً: فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية للاعبات جمباز الأيروبيك قيد الدراسة لصالح القياس البعدي .





إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمُناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدت على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنة بنادي القادسية بمدينة السادات والبالغ عددهم (٢٤) لاعبة حيث تم تقسيمهن إلى مجموعة البحث الأساسية التي طبق عليها برنامج تدريبات الباليه الكلاسيكي ، وبلغ عددهن (١٨) لاعبة، ومجموعة استطلاعية بلغ عددهن (٦) لاعبه .

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث:

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية

العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية	العينة الكلية	البيانات
	المجموعة التجريبية		
٦	١٨	٢٤	العدد
%٢٥	%٧٥	%١٠٠	النسبة

ثالثاً : اعتدالية البيانات للمتغيرات قيد البحث (التجانس) :

تحقق الباحثون من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات معدلات النمو (السن، والطول والوزن)، والعمر التدريبي، ومتغيرات (قدرات التوافق) " قيد البحث"، نظراً لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها علي التعلم، كما يتضح من جدول (٢).





جدول (٢)

توصيف عينة البحث الكلية المجموعة (التجريبية والاستطلاعية) في المتغيرات "قيد البحث"

ن = (٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	معامل الالتواء
متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي				
١- السن	سنة	8.560	0.507	0.257
٢- الطول	سم	124.200	0.866	0.000
٣- الوزن	كجم	26.320	1.108	0.703
٤- العمر التدريبي	سنة	3.680	0.476	0.822
متغيرات القدرات التوافقية				
١- الجهد المناسب	اختبار رمي كرة طبية زنة ١ كجم باليدين.	4.040	0.611	0.015
	اختبار الوثب العريض من الثبات.	38.760	1.451	0.633
٢- الربط الحركي	اختبار الربط الحركي	0.440	0.081	1.461
٤- التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	7.000	0.816	0.000
٥- التوازن	اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة (١) دقيقة.	6.160	0.800	0.754
	اختبار باس المعدل	61.400	1.190	0.226
٦- تقدير الوضع	إختبار الجري الزجراجى (بارو)	26.520	0.823	0.175
	اختبار نط الحبل	4.120	0.833	0.238

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتداليطبيعي في متغيرات معدلات النمو (السن، والطول والوزن)، والعمر التدريبي، ومتغيرات (قدرات التوافق) " قيد البحث".

رابعاً - مجالات البحث :

المجال البشرى :

- لاعبات الايروبيك تحت ١١ سنة بنادى القادسية بمدينة السادات والبالغ عددهم (٢٤) لاعبة.





- مجموعة البحث الأساسية التي طبق عليها برنامج تدريبات البالغين ، وبلغ عددهن (١٨) لاعبة، ومجموعة استطلاعية بلغ عددهن (٦) لاعبه .

المجال الزمني:

- الموسم الرياضى ٢٠٢٤/٢٠٢٥ فى الفترة من ٢٠٢٤/٧/١ وحتى ٢٠٢٤/٩/٢٦ وهى مدة تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياسات القبليّة وتطبيق البرنامج والقياسات البعيدة

المجال المكانى:

- تمت جميع القياسات والإختبارات والبرنامج التدريبي المقترح عينة البحث بصالات نادى القادسية بمدينة السادات.

خامساً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

المسح المرجعي :

- قامت الباحثون بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجمباز وعلم التدريب الرياضي التي توافرت للباحثة وإستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) وذلك بهدف:-
أ- تحديد وحصر القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارة التي تتناسب مع عينة البحث.
ب- تحديد الاختبارات البدنية التي تتناسب مع طبيعة البحث.
ج- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.
د- تحديد وحصر تدريبات البالغين الكلاسيكى المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول " بالسنتيمتر".
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانية ، كرات طبية ، أحبال مطاطية ، سلم رشاقة، أحبال قفز.
- صالة جمباز ، بارزات باليه ، مريات ، كرات طبية .

استمارات البحث :

- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول أنسب القدرات التوافقية والإختبارات التي تقيس هذه القدرات مرفق (٢)





- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث : مرفق (٣)
- قام الباحثون بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:
- استمارة تسجيل قياسات اللعابات في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللعابات في اختبارات القدرات التوافقية.

الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات التوافقية: مرفق (٤)

سادساً : الدراسات الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف علي الصعوبات التي قد يواجه الباحثون وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج وتمت هذه الدراسات كالآتي:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٧/٤ ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على:

- ملائمة الاختبارات البدنية لعينة البحث.
- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات.
- مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار .
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقام الباحثون بتطبيق الاختبارات المختارة علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبة بمعاونة المساعدين وأسفرت الدراسة عن مناسبة الاختبارات لعينة البحث ، وكذلك صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٧/٦ إلى يوم الخميس ٢٠٢٤/٧/١١ ، بهدف التأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات قيد البحث.

٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:





أجري الباحث هذه الدراسة علي العينة الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبات خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٧/١٣م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/١٥م ، وذلك بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف تحديد:

- الصعوبات التي قد يجدها الباحثون عند تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث.
- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لعينة البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التحقق من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
 - التحقق من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
 - استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
 - التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.
 - تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.
 - التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء التطبيق والمتمثلة في:-
 - نقص بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - التنظيم الجيد للمكان قبل إجراء الاختبارات.
 - عدم الاستيعاب الكامل لبعض المساعدين لكيفية القياس.
- سابعاً- المعاملات العلمية لمتغيرات البحث :
- المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية على النحو التالي:

أولاً : صدق الاختبارات

استخدم الباحثون نوعان لحساب الصدق كالتالي:-

صدق المضمون "المحتوى":

استخدم الباحثون صدق المضمون "المحتوى" للتأكد من صدق أختبارات القدرات التوافقية" قيد البحث" من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء، والبالغ عددها (٥) خبراء ممن لهم خبرة في مجال البحث مرفق (١) ، والذين أبدوا مناسبة هذه الاختبارات للعينة "قيد البحث"، كما يتضح من جدول (٣)



جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم اختبارات القدرات التوافقية "قيد البحث"

ن = (٥)

النسبة المئوية	آراء الخبراء		المتغيرات		
	موافق	غير موافق			
١٠٠%	٥	٠	اختبار رمي كرة طبية زنة ١ كجم بالسيدين.	الجهد المناسب	١
٨٠%	٤	١	اختبار الوثب العريض من الثبات.		
١٠٠%	٥	٠	اختبار الربط الحركي	الربط الحركي	٢
١٠٠%	٥	٠	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	٣
٨٠%	٤	١	اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة (١) دقيقة.	التوازن	٤
١٠٠%	٥	٠	اختبار باس المعدل		
٨٠%	٤	١	إختبار الجري الزجراجى (بارو)	تقدير الوضع	٥
١٠٠%	٥	٠	اختبار نط الحبل		

يتضح من جدول (٣) إن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية للاعبات جمباز الايروبيك قد تراوحت ما بين (٨٠ : ١٠٠%) وعليه فقد أرتضت الباحثون بالاختبارات التي حصلت على ٨٠% فأكثر.

المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية :

أولاً : صدق الاختبارات : -

استخدم الباحثون نوعان لحساب الصدق كالتالي:-

صدق المحكمين (المحتوى) :

تحقق الباحثون من صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق :

عرض استمارة استطلاع رأي تحتوي على جميع الاختبارات السابقة قبل استخدامها بهذا البحث

على الخبراء لتحديد مدى صدقها في قياس ما وضعت من أجله مرفق (٢) وقد اتفقوا على مناسبتها لمبتدئات جمباز الايروبيك عينة البحث.

صدق التمايز:

تحقق الباحثون من صدق اختبارات البدنية "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)،

وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم

(٦) لاعبات جمباز الأيروبيك ، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)،



والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) والمتمثلة في مبتدئات جمباز الأيروبيك جمباز الأيروبيك تحت ١٤ سنة، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين، وذلك باستخدام اختبار "مان - وتني"، كما يتضح من جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) في القدرات التوافقية قيد البحث بطريقة "مان - وتني" $n=2=6$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)																																																																														
١	الجهد المناسب	المتر	المميزة	3.75	22.50	1.500	2.815	.004 ^b																																																																														
			غير المميزة	9.25	55.50				٢	الربط الحركي	سم	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.918	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٣	التوافق	درجة	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.887	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٤	التوازن	الثانية	المميزة	9.00	54.00	3.000	2.519	.015 ^b	غير المميزة	4.00	24.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	3.035	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.934	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00
٢	الربط الحركي	سم	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.918	.002 ^b																																																																														
			غير المميزة	9.50	57.00				٣	التوافق	درجة	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.887	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٤	التوازن	الثانية	المميزة	9.00	54.00	3.000	2.519	.015 ^b	غير المميزة	4.00	24.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	3.035	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.934	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00						
٣	التوافق	درجة	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.887	.002 ^b																																																																														
			غير المميزة	9.50	57.00				٤	التوازن	الثانية	المميزة	9.00	54.00	3.000	2.519	.015 ^b	غير المميزة	4.00	24.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	3.035	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.934	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00																		
٤	التوازن	الثانية	المميزة	9.00	54.00	3.000	2.519	.015 ^b																																																																														
			غير المميزة	4.00	24.00				٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	3.035	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.934	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00																														
٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	3.035	.002 ^b																																																																														
			غير المميزة	9.50	57.00				٦	القبول	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.934	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00																																										
٦	القبول	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.934	.002 ^b																																																																														
			غير المميزة	3.50	21.00				٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	3.50	21.00	٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00																																																						
٥	تقدير الوضع	الثانية	المميزة	9.50	57.00	0.000	2.950	.002 ^b																																																																														
			غير المميزة	3.50	21.00				٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b	غير المميزة	9.50	57.00																																																																		
٦	القبول	الثانية	المميزة	3.50	21.00	0.000	2.950	.002 ^b																																																																														
			غير المميزة	9.50	57.00																																																																																	

*قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٤) دالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة على القدرات التوافقية "قيد البحث" / مما يشير إلي ان الاختبارات على على درجة مقبولة من الصدق.



ثانياً: معامل الثبات:-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه **Test,Retest**، على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والبالغ عددها (٦) لاعبات جمباز الأيروبيك، وأعيد تطبيق الاختبارات بفواصل زمني (٧) أيام وعلى نفس العينة، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كدلالة لمعامل الثبات والاستقرار باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون)، كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات التوافقية " قيد البحث"

ن = (٦)

قيم (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م		رات	
.954**	0.402	4.217	0.408	4.167	المتر	اختبار رمي كرة طبية زنة ١ كجم بالسيدين.	الجهد المناسب
.982**	0.625	37.758	0.753	37.833	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات.	
.993**	0.107	0.452	0.107	0.447	درجة	اختبار الربط الحركي	الربط الحركي
.999**	0.871	6.982	0.894	7.000	الثانية	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
1.000**	0.404	6.165	0.408	6.167	الثانية	اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدته (١) دقيقة.	التوازن
.997**	0.832	61.307	0.816	61.333	الثانية	اختبار باس المعدل	
.997**	0.793	26.195	0.753	26.167	الثانية	إختبار الجري الزجاجي (بارو)	تقدير الوضع
.990**	0.693	4.400	0.816	4.333	الثانية	اختبار نط الحبل	

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١





يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني على جميع القدرات التوافقية ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التطبيق (الأول - الثاني) على القدرات التوافقية "قيد البحث"، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث.

ثامناً : البرنامج التدريبي :

راع الباحثون قبل إعداد البرنامج الأسس التي يبنى عليها البرنامج وخصائص هذه المرحلة ، حتى يمكن بناء البرنامج المناسب الذي يجب أن يحسن القدرات التوافقية الخاصة بالدراسة ومكونات الجملة الحركية لرفع الدرجة النهائية لتلك المرحلة السنية وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

- إشمتم البرنامج المقترح على مجموعة من تدريبات الباليه الكلاسيكي
- إتباع مبدأ التنوع في استخدام التدريبات المختلفة
- استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعية منخفضة الشدة ومرتفع الشدة والتكرارى فى تنفيذ
- محتويات البرنامج المقترح وذلك لتنمية وتحسين القدرات التوافقية .
- إتباع مبدأ التدرج فى إختيار التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط للمركب وكذلك بالنسبة لشدة الحمل التدريبي .
- تطبيق مبدأ الراحة الإيجابية وزيادتها مع زيادة شدة الحمل .
- الإنتظام فى التدريب دون إنقطاع .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فتره تنفيذ البرنامج .
- إتباع أسلوب إجراء التجارب الإستطلاعية لتحديد جرعات البداية وشدة الحمل التدريبي .
- إتباع مبدأ الفروق الفردية فى تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي لكل فرد من أفراد.
- تم تنفيذ البرنامج على مدار ٢٤ وحدة تدريبية فى ٨ أسابيع خلال فترة الإعداد وفترة ما قبل المنافسات من الموسم التدريبي .
- تم تثبيت زمن وحدات التدريب اليومية بـ (١٢٠) دقيقة يومياً ، حيث اعتمد الباحثون علي تثبيت الزمن والتغيير في أحجام وتكرارات التدريبات والراحات البينية ، حيث تم تقسيم زمن وحدة التدريب اليومية إلى ثلاثة أقسام رئيسية . علي النحو التالي:

أجزاء وحدة التدريب :

إتفق كلا من "على فهمى البيك" (٢٠٠٨)، و"عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٦م) على أن الوحدة التدريبية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :





- الجزء الإعدادي : ويشتمل على التهيئة البدنية والفسيولوجية للممارسة الرياضية والتهيئة لمجموعة الأداءات الحركية المركبة التي ستضمنها الوحدة التدريبية .
- الجزء الرئيسي : ويشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى تنمية القدرات التوافقية قيد البحث .
- الجزء الختامي : ويشتمل على تدريبات إسترخاء تهدف إلى عودة اللاعب للحالة الطبيعية . (١٠:٢٤٨) (٨:٩٦) .

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية بالبرنامج :

يوضح جدول (٦) أجزاء الوحدة التدريبية وزمن كل جزء

جدول (٦)

أجزاء الوحدة التدريبية ونسب وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية
والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل

الجزء	نسبته في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي
الإحماء	٢٠%	٢٥ دقيقة	١٠٠ دقيقة	٨٠٠ ق
الجزء الرئيسي	٧٠%	٨٠ دقيقة	٣٢٠ دقيقة	٢٥٦٠ ق
الختام	١٠%	١٥ دقائق	٦٠ دقيقة	٤٨٠ ق
المجموع	١٠٠%	١٢٠ دقيقة	٣٦٠ دقيقة	٣٨٤٠ ق

يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامه الثلاثة :

- ١ الجزء البدني .
- ٢ الجزء المهاري .
- ٣ الجزء الخططي .

جدول (٧)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني- المهاري) في فترة الإعداد وما قبل المنافسات

النسب والأزمنة	جوانب الإعداد	الجزء البدني	الجزء المهاري	المجموع
النسبة المئوية		٦٠%	٤٠%	١٠٠%
الزمن بالدقيقة		١٥٣٦ ق	١٠٢٤ ق	٢٥٦٠ دقيقة



المحاور الرئيسية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة الإعداد الخططي

- زمن الإحماء = (٣٢) وحدة تدريبية X (٢٥) دقيقة = (٨٠٠) دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي = (٣٢) وحدة تدريبية X (٨٠) دقيقة = (٢٥٦٠) دقيقة.
- زمن الختام = (٣٢) وحدة تدريبية X (١٥) دقيقة = (٤٨٠) دقيقة.
- إجمالي زمن البرنامج = (٣٢) وحدة تدريبية X (١٢٠) دقيقة = (٣٨٤٠) دقيقة.

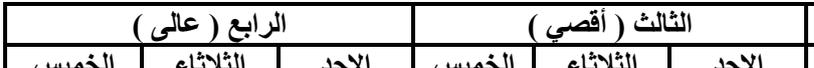
تشكيل دورات الحمل (الشهرية – الأسبوعية – اليومية) خلال البرنامج ككل.

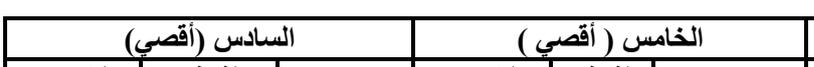
- (١ : ١) : تشكيل دورات التدريب الفترية (الشهرية) خلال مرحلة الإعداد
- (٢ : ١) : تشكيل دورات التدريب الأسبوعية خلال مرحلة الإعداد
- (١ : ١) : تشكيل دورات التدريب اليومية خلال أسابيع البرنامج التدريبي

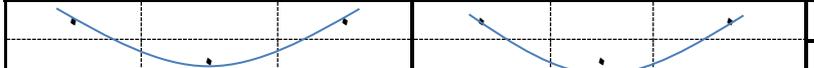
دورة الحمل الفترية للبرنامج ككل

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
مستويات الحمل	أقصى							
	عالي							
	متوسط							

دورة الحمل الأسبوعية

الأسبوع / التشكيل			الأول (متوسط)			الثاني (عالي)		
الأيام			الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس
مستويات الحمل	أقصى							
	عالي							
	متوسط							

الأسبوع / التشكيل			الثالث (أقصى)			الرابع (عالي)		
الأيام			الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس
مستويات الحمل	أقصى							
	عالي							
	متوسط							

الأسبوع / التشكيل			الخامس (أقصى)			السادس (أقصى)		
الأيام			الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس
مستويات الحمل	أقصى							
	عالي							
	متوسط							





الثامن (أقصى)			السابع (متوسط)			الأسبوع / التشكيل		
الخميس	الثلاثاء	الاحد	الخميس	الثلاثاء	الاحد	الأيام		
						أقصى		مستويات الحمل
						عالي		
						متوسط		

تاسعاً : تطبيق القياسات والبرنامج :

- الدراسة الأساسية :

القياس القبلي

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لإختبارات البحث علي عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٧/١٨ م إلى ٢٠٢٤/٧/٢٣ م ، حيث إشمئ القياس علي قياسات (الطول - الوزن - القدرات التوافقية) وذلك في أكاديمية القادسية بالسادات .

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠٢٤/٧/٢٥ م حتي ٢٠٢٤/٩/١٩ م أي لمدة شهرين (٨) أسبوع في صالة نادي القادسية بالسادات.

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لإختبارات البحث علي عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٩/٢١ م إلى ٢٠٢٤/٩/٢٦ م ، وبنفس ترتيب إختبارات القياس القبلي وذلك في صالة القادسية بالسادات .

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان الباحثون بالأساليب الإحصائية التالية:

١- المتوسط الحسابي Mean

٢- الوسيط Median.

٣- الانحراف المعياري. Standard Deviation.

٤- معامل الالتواء. Skewness.

٥- معامل الارتباط. Correlation Coefficient.



عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية للاعبات الأيروبك قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام إختبار (T-TEST) لدلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، كما يتضح من جدول (٨).

جدول (٨)

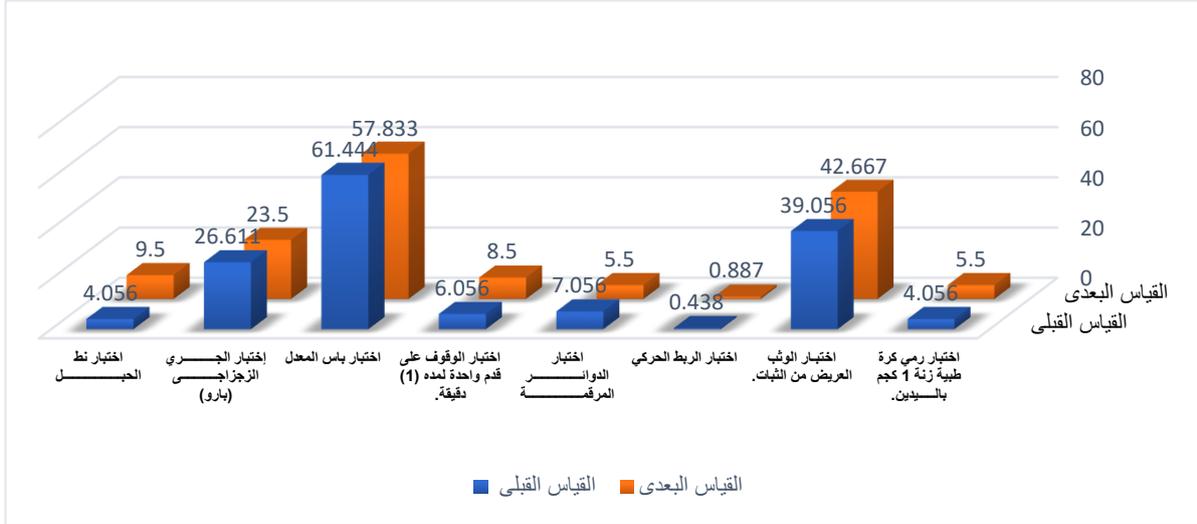
دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية" قيد البحث"

ن = (١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيم (T)	نسب التحسن
		ع	م	ع	م		
١- الجهد المناسب	المتر	0.639	4.056	0.514	5.500	7.469	٣٦%
	سم	1.552	39.056	1.283	42.667	7.608	٩%
٢- الربط الحركي	درجة	0.077	0.438	0.087	0.887	16.430	١٠٣%
٤- التوافق	الثانية	0.802	7.056	0.514	5.500	6.924	٢٨%
٥- التوازن	الثانية	0.802	6.056	0.514	8.500	10.881	٤٠%
	الثانية	1.338	61.444	0.707	57.833	10.122	٦%
٦- تقدير الوضع	الثانية	0.850	26.611	0.514	23.500	13.286	١٣%
	الثانية	0.873	4.056	0.514	9.500	22.803	١٣٤%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١١٠





شكل (١) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات التوافقية

يتضح من جدول (٨)، شكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية "قيد البحث"، ولصالح القياسات البعديّة، مما يدل على فاعلية البرنامج تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية.

مناقشة فرض البحث :

يتضح من جدول (٨)، شكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية "قيد البحث"، ولصالح القياسات البعديّة، مما يدل على فاعلية البرنامج تدريبات الباليه الكلاسيكي على بعض القدرات التوافقية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الباليه الكلاسيكي وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وعلى استخدام تدريبات الباليه الكلاسيكي كجزء رئيسي في تطوير وتحسين القدرات التوافقية.

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من ندا عبدالوهاب عبدالرحيم أحمد (٢٠٢١م) (١٤)، Jemni, M., Sands, W. A., Friemel, F., Stone, M. H., & Cooke, C. B. (٢٠١٦) (٢٣)، حسين عبدالونيس حسين حسن (٢٠١٩م) (٤)، Olga Rumba (٢٠١٣م) (٢٧)، والتي أشارت إلى فاعلية تدريبات الباليه على القدرات التوافقية والبدنية والتي تنعكس على الأداءات المهارية والفنية المختلفة.

وهذا ما يؤكد "Jennifer Homan" (٢٠١٠) (٢٤) أن الباليه الكلاسيكي يعتبر مزيجاً متكاملًا من الحركة والموسيقى، حيث يعبر الراقصون عن مشاعر وقصص معقدة من خلال أداء





حركات دقيقة ومنسقة بإتقان، يتميز هذا النوع من الرقص بالحركات المتقنة مثل الدورانات والقفزات والوقوفات على رؤوس الأصابع، ويتطلب تدريباً صارماً ومستمرًا للوصول إلى الأداء المثالي.

وتشير "Eliza Gaynor Minden" (٢٠٠٦م) (١٨) أن تدريبات الباليه الكلاسيكي تبدأ عادة بتدريبات البار، حيث يتم تنفيذ سلسلة من الحركات لتحسين التوازن والقوة والمرونة. هذه التدريبات تشمل حركات مثل Plié و Tendu و Dégagé، والتي تعتبر أساسية لأي راقص باليه. تدريبات البار تساعد الراقصين على تطوير مرونة عضلاتهم والسيطرة على تحركاتهم، مما يجعلها جزءاً لا يتجزأ من التدريب اليومي

كما ان تدريبات الأقدام هي جزء آخر مهم من الباليه الكلاسيكي، حيث تساعد على تقوية عضلات الساقين وتحسين القدرة على التحمل. تشمل هذه التدريبات حركات مثل Relevé و Piqué و Sauté، التي تتطلب قدرة عالية على التحكم والتنسيق بين عضلات الجسم المختلفة. هذه التدريبات تساعد الراقصين على تحسين مرونتهم وقوتهم، مما يمكنهم من أداء الحركات الأكثر تعقيداً بسهولة وفعالية.

وتعد المرونة هي عنصر أساسي في الباليه الكلاسيكي، ولذلك تعتبر تدريبات الإطالة جزءاً مهماً من التدريب اليومي. تشمل هذه التدريبات تمارين لعضلات الساقين والظهر والوركين، مثل Stretching و Splits، التي تساعد على زيادة مدى الحركة وتحسين الأداء العام. التدريبات على المرونة تساعد الراقصين على تجنب الإصابات وتحسين مظهر حركاتهم على المسرح. (٣٦:٧)

كذلك تعتبر تدريبات التوازن هي أيضاً جزء لا يتجزأ من الباليه الكلاسيكي، حيث تساعد الراقصين على الحفاظ على استقرارهم أثناء أداء الحركات المختلفة. تشمل هذه التدريبات حركات مثل Arabesque و Attitude، التي تتطلب تركيزاً عالياً وقدرة على التحكم بالجسم. التوازن هو مفتاح النجاح في الباليه، حيث يساعد الراقصين على أداء الحركات المعقدة بدقة وثقة. (٤٢:١٥)

ويتفق كل من "صفية حمدي" (٢٠٠٢م) (٦) على أن تدريبات الباليه وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بأدوات أو بدون ، تثير الحواس مما يجعل اللاعبات يستطيعون الأداء بشكل ديناميكي منظم فيصبح مدرك للفراغ أثناء الأداء الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والإتجاهات ، كما حركات الثنى النصفى والعميق للرجلين تعمل على تقوية عضلات الرجلين ومرونة المفاصل والحوض وتقوية الأربطة ، كما أن الأوضاع الأساسية للباليه له دور إيجابياً في تحسين أداء الحركات المهارية .





وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية للاعبات الأيروبيك قيد الدراسة لصالح القياس البعدي .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. توصل الباحثون إلى ما يلي :

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية للاعبات الأيروبيك قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

٣ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (اختبار رمي كرة طبية زنة ١ كجم باليدين) (٣٦٪) لصالح القياس البعدي .

٤ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار الوثب العريض من الثبات) (٩٪) لصالح القياس البعدي .

٥ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار الربط الحركي) (١٠٣٪) لصالح القياس البعدي .

٦ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار الدوائر المرقمة) (٢٨٪) لصالح القياس البعدي .

٧ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار اختبار الوقوف على قدم واحدة لمدة (١) دقيقة) (٤٠٪) لصالح القياس البعدي.

٨ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار باس المعدل) (٦٪) لصالح القياس البعدي .

٩ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار الجري الزجزجي (بارو) (١٣٪) لصالح القياس البعدي.

١٠ - بلغت نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية (إختبار نط الحبل) (١٣٤٪) لصالح القياس البعدي .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تغيد العمل في مجال الجمباز، وذلك على النحو التالي:





١. الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الباليه الكلاسيكي في برامج تدريب الجباز لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية والمهارية والفنية.
٢. الإستفادة من البرنامج المقترح وتدريبات الباليه الكلاسيكي وتطبيقها على مراحل سنوية أخرى لتطوير جوانب فنية وبيئية مختلفة .
٣. توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في الجباز لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

١. أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢. أحمد حسن جمعة (٢٠٠٤م) : الحركة فى فن الباليه ، الهيئة المصرية العامة ، القاهرة .
٣. إيفان أحمد عباس (٢٠١٣م) : تنوع الفنون وارتباطها وتأثيرها علي فن الرقص، القاهرة ، أكاديمية الفنون ، المعهد العالي للباليه ، رسالة ماجستير غير منشورة .
٤. حسين عبدالونيس حسين (٢٠١٨م) : التمرينات بإستخدام الادوات لتحسين القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها علي مستوي أداء بعض مهارات المجموعة الالة في جيمباز الايروبك ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٥. شرين احمد يوسف (٢٠٠١م) : تنميه بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي اداء الهجوم المركب لرياضه المبارزه ،رساله دكتوراه غير منشوره مكتبه التربيه الرياضيه للبنات جامعه الزقازيق .
٦. صفية أحمد محى الدين ، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢م) : الباليه والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٧. عاشور راجيه (١٤٢١هـ-٢٠٠٠م) : تذوق فن الباليه (الطابعه الاولي) القاهره -مصر: دار الشروق صفحه ٤٢
٨. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٦م) : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ط١٢ منشاه المعارف ،القاهره





٩. عطيات محمد محمد السيد (٢٠١٧م) : تأثير تدريبات التايبو علي تنمية الصفات البدنيه ومستوي الاداء المهاري للاعبات الايروبيك دانس الدرجة الاولي المجله العلميه لعلوم الرياضيه ،كلية التربية الرياضيه، جامعه المنيا .
١٠. علي البيك (٢٠٠٨): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١١. محمد السيد أحمد الحبشى (٢٠١٥م) : إستراتيجية مقترحة لجمباز الأيروبيك بالإتحاد المصرى للجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
١٢. محمد السيد أحمد الحبشى (٢٠١٨م) : إستخدام نماذج ثلاثية الأبعاد لبعض التمرينات النوعية وتأثيرها على تحسين بعض المهارات الحركية لناشئ جمباز الأيروبيك ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
١٣. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط ٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٤. ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (٢٠٢١م) : تأثير تدريبات الباليه على بعض القدرات البدنية للقدمين ومستوى الأداء الفنى لبعض المهارات الأساسية فى الجمباز الإيقاعى ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

15. AU, SUSAN (2002). BALLET AND MODERN DANCE. THAMES AND HUDSON. ISBN 978-0-500-20352-1
16. BATAINEH, AHMED SALEM, OQAILI, NEBAL M, MENTAL ABILITIES AND ITS RELATIONSHIP TO SOME MOTOR ABILITIES FOR CHILDHOOD CENTRAL CTAGE (6-9), DIRASAT, THE UNIVERSITY OF JORDAN, 2018, 45, (1), 171-190
17. DEJON MILINKOVIC AND NATASA VESELINOVIE. (2010): EFFECT OF EXPERIMENTAL TAE BO TRAINING MODEL FOR COORDINATION DEVELOPMENT OF YOUNG WOMEN, UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION. 57-60.
18. Eliza Gaynor Minden, 2006 : "The Ballet Companion: A Dancer's Guide to the Technique, Traditions, and Joys of Ballet, Alfred A. Knopf. p25
19. FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASIQUE: AEROBIC GYMNASICS , JANUARY 2017-2020





20. **FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE: 2021 – 2024 CODE OF POINT’S AEROBIC GYMNASTICS.**
21. **GANOTARNICOLA ,MACCAGNANO, M DI LEO , S TAFURI (2014) :** OVERLOAD AND NEOVASCULARIZATION OF ACHILLES TENDONS IN YOUNG ARTISTIC AND RHYTHMIC GYMNASTS 2014 AUG;98(2):115-20.
22. **Hirtz, P.,** Koordinative Fähigkeiten Leistung.Training-Wettkampf. (S) 136.(2011).
23. **JEMNI, M., SANDS, W. A., FRIEMEL, F.,STONE, M. H., & COOKE, C. B. (2016).** ANY EFFECT OF GYMNASTICS TRAINING ON UPPER-BODY AND LOWER-BODY AEROBIC AND POWER COMPONENTS IN NATIONAL AND INTERNATIONAL MALE GYMNASTS? THE JOURNAL OF STRENGTH &CONDITIONING RESEARCH, 20(4), 899-907
24. **Jennifer Homan, 2010 :** "The History of Ballet. HarperCollins,p54
25. **Julius Kasa (2015) :** " RELATIONSHIP OF MOTOR ABILITIES AND MOTOR SKILLS IN SPORT GAMES THE FACTORS DETERMINING EFFECTIVENESS IN TEAM GAMES ", FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, COMENIUS UNIVERSITY, BRAT, SLAVA, SLOVAKIA,.
26. **MAHAMMAD MEHRTASH ‘HADI ROHANI ‘ESMAIL FARZANEH(2015):** THE EFFECTS OF 6 MONTHS SPECIFIC AEROBIC GYMNASTICTRAINING ON MOTOR ABILITIES IN 10 - 12 YEARS OLD BOYS , SCIENCE OF GYMNASTICS JOURNAL · FEBRUARY.
27. **OLGA RUMBA (2013):** IMPROVING THE QUALITY OF THE RHYTHMIC
28. **RABINE BECHLES:** BEAVER BOOK OF BALLET, HAMMER SMITH, LONDON, 1980
29. **VICTORIA AND ALBERT MUSEUM (2013),** CLASSICAL BALLET WWW.VAM.AC.UK/CONTENT/ARTICLES/C/CLASSIC-BALLET/.
30. **VULPE ANA-MARIA (2016) :** GYMNASTICS MEANS :STUDY REGARDING THE IMPROVEMENT OF THE SOMATIC AND BODY HARMONY DEVELOPMENT LEVEL THROUGH AEROBIC RAȚĂ GLORIA

