

" تأثير تدريبات المقاومة علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الوثبات في
البالية "

" Effect of resistance exercises on some special physical abilities and
performance level of Leaps in ballet "

أ.د/ رانيا عزت عبد الحميد

أستاذ التعبير الحركي بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية
التربية الرياضية (بنين-بنات) جامعة بورسعيد

د/ رويدا صلاح أحمد عمر الصبو

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

Rwida Salah Ahmed Omer El Sabw

**Lecturer of theories and applications of Exercise gymnastics and sports Shows Dep. At
faculty of physical education (boys – girls) In PortSaid**

م / مروة علاء الدين السيد احمد عنبر

معيدة بقسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية
التربية الرياضية (بنين - بنات) جامعة بورسعيد

Marwa Alaa El-Din El Sayed Ahmed Anbar

**Demonstrator in Department of theories and applications of Exercise gymnastics and sports
Shows Dep. At faculty of physical education (boys – girls) In PortSaid**

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح من تدريبات المقاومة باستخدام الكرات السويسرية-الأحبال المطاطة) والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية، التوافق، المرونة، التوازن، الرشاقة) ومستوى أداء بعض الوثبات في البالية لطالبات كلية التربية الرياضية، ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث الأساسية على (٣٠ طالبة) بالإضافة إلى (٢٠ طالبة) للعينة الاستطلاعية من المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد ، تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع، وكانت أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن استخدام تدريبات المقاومة لها تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في البالية (قيد البحث)، كما أوصت الباحثة بضرورة إجراء دراسات مشابهة تجريبية في الأنشطة الرياضية المختلفة للاستفادة من تدريبات المقاومة ، وكذلك تعميم استخدام الكرات السويسرية والأحبال المطاطة لجميع الأندية والمراكز التي بها نشاط رياضة البالية ، أيضاً الاسترشاد بهذا البرنامج كأسلوب حديث في التدريب في تحسين مستوى أداء بعض الوثبات في البالية لطالبات كليات التربية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: تدريبات المقاومة - القدرات البدنية الخاصة- الوثبات.

Abstract

This Research Aims to Design a Proposed Training Program of Resistance Training Using (Swiss Ball-Rubber Ropes) and to Identify its Effect on Some Special Physical Abilities (Muscular Ability, Compatibility, Flexibility, Balance, Agility) and the Performance Level of Some Jumps in Ballet for Female Students of The Faculty of Physical Education, The Researcher Used The Experimental Method With an Experimental Design For Two Groups, One Experimental and The Other Control, And The Basic Research Sample Included (30 Female Students) In Addition to (20 Female Students) For The Exploratory Sample From The Second Level at The Faculty of Physical Education, Port Said University, The Proposed Training Program was Implemented For a Period of (8) Weeks. The Most Important Results That Have been Reached are That the Use of Resistance Training has a Positive Effect on Some Special Physical Abilities and The Level of Performance of Some Jumps in the Ballet (Under Research). The Use of Swiss Ball and Rubber Ropes for all Clubs and Centers That have Ballet Activity, also Guided by This Program as a Modern Method in Training in Improving the Performance Level of Some Jumps in The Ballet For Female Students of The Faculties of Physical Education.

Key Words: Resistance Training - Special Physical Abilities - Leaps.

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد تميز عالمنا في بداية الألفية الثالثة بذلك التقدم العلمي الملموس في جميع مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة الدراسات والبحوث العلمية، من أجل الارتقاء بمستوى الأداء من جميع النواحي المختلفة (البدنية، النفسية، المهارة، الفسيولوجية)، فالتطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديثة يعتبر هدفاً لتحقيق وتطوير أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

يري كل من علاوي (٢٠٠٤) وعبد الخالق (٢٠٠٥) "أن التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول بالطلبات إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراتهم واستعداداتهم حتى يمكن إكسابهن الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواهن إلى أقصى درجة ممكنة، لذلك تتطلب عملية التخطيط للتدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية، ولهذا كرست الكثير من دول العالم علمائها لبحث العوامل المؤثرة للارتقاء بمستوى الاداء البدني والمهاري وكذلك تقدم برامج التدريب باستخدام الطرق والأساليب الحديثة المتطورة" (ص، ٥٤)؛ (ص، ٣١).

ويوضح كل من تيلور و فير *lan Taylor & David Vear* (١٩٩٨) "علي أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الوسائل التي تعمل على الارتقاء بمستوى اداء الطالبات باعتبار أن الاداء البدني والمهاري هو محور الاهتمام في العملية التدريبية" (ص، ٤).

ويشير أبو جميل (٢٠١٥) "أن التدريب بالمقاومة من الوسائل التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للطلبة وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية " الحالة البدنية، والحالة المهارة والحالة النفسية التي تتميز بها الطالبة، والتي تكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة" (ص، ٢٣١).

ويشير حماد (٢٠٠٠) "أن التدريب باستخدام المقاومات إلى تنمية القدرات البدنية، حيث يعد تدريب المقاومة تعبير أشمل عن التدريب بالأثقال لأنه يمكن أن يستخدم الأثقال *Weight* والأجهزة *Machins* والأحبال المطاطة *Rubber Strands* أو أي وسائل أخرى تقاوم حركة التمرين، حيث أن تدريب القوة في مضمونه يعني التدريب بمقاومة لتحسين القوة" (ص، ١٠٠).

ويوضح ستون وآخرون *Michael Stone, Others* (١٩٩٨) "أن التدريب بالمقاومة ذو الأدوات الخفيفة يزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع في التدريب تؤدي إلى أداء أفضل في النشاط الممارس، وذلك من خلال تشابه طبيعة أداء التدريبات مع طبيعة أداء النشاط، هذا بالإضافة إلى أنها تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيرة خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعة وقوة" (ص، ٢٥).

ويوضح حماد (٢٠٠٠) "مدى أهمية استخدام المقاومات في تنمية القدرات البدنية، حيث أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومة من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي إلى رفع القدرات البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة، كما يساعد على الوقاية من الإصابات" (ص، ٢٠).

ويري عبد الخالق (٢٠٠٥) "أن القدرات البدنية الخاصة تلعب دوراً هاماً وأساسياً في ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها، وتختلف درجة هذه القدرات طبقاً لنوع النشاط الرياضي وطبيعته حيث تختلف المهارات الأساسية من نشاط لآخر، فارتباط المهارات الحركية يتطلب قدرات بدنية خاصة لإنجازها، فالواقع العملي يشير إلى أنه لا تخلو أي مهارة من مكون بدني أو أكثر بل وتختلف المهارات الحركية في نوع النشاط الواحد من حيث المتطلبات البدنية الخاصة لكل مهارة" (ص، ٨٠).

وتشير عاشور (٢٠٠٠) "بأن البالية يحتاج كفن من الفنون الصعبة في أدائها إلى تكرر التمارين اليومية ذلك للحفاظ على معدلات اللياقة البدنية الخاصة بفن البالية من قوة وقدرة عضلية و مرونة ورشاقة وتوازن والتي تساعد على أداء الحركات السريعة مثل الوثبات بانواعها وبذلك يتكيف العقل مع الجسد ، فينمو التوافق العضلي العصبي" (ص،٤٧).

ونظراً للمكانة الهامة التي احتلتها تدريبات المقاومة كأسلوب تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بالبالية وتحسين أداء بعض الوثبات ، وبالبحث والإطلاع على نتائج دراسات أبو الحمد (٢٠١٨) ؛ أحمد (٢٠٢٠) ؛ ساندرز Sanders (٢٠٢٠) ؛ دوس Dowse (٢٠٢٠) والتي أكدت على فوائد تدريبات المقاومة باستخدام الأحمال المطاطة علي القدرات البدنية والأداء المهاري.

يعتبر التعبير الحركي فن متكامل يؤدي بحركات معينة في مكان محدود وبواسطة أشخاص مدربين ليعبروا عن فكرة أو قصة أو موضوع ، ويشتمل التعبير الحركي بكليات التربية الرياضية على ثلاثة أنواع (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ، ويعتبر البالية نشاطا حركيا يكسب الجسم لياقة بدنية عالية تساعد على تنمية كل من عنصر القدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق ، فهو يعمل على تشكيل وبناء الجسم واكسابه القوام الجيد والتمتع باللياقة البدنية العالية.

وتعتبر مادة التعبير الحركي من المقررات الدراسية الأساسية لطالبات الفرقة الاولى بالكلية ويتم تقييم أداء الطالبات فيها عن طريق جمل حركية ، تتكون من مجموعة من المهارات المترابطة والمتسلسلة، ومن خلال عمل الباحثة كمعيدة بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمبار والعروض الرياضية، وبعد الموافقة علي اطلاعها علي نتائج تقييم اللجان العلمية للطالبات في السنوات الماضية لاحظت تدني الدرجات وهذا ما يؤكد أن هناك قصور في المستوي المهاري وإداء المهارات الخاصة بالبالية التي تتطلب التحكم في عضلات الجسم عامة وفي عضلات الرجلين والجذع بصفة خاصة ، وهذا ناتج عن قصور في المستوي البدني للطالبات حيث يتم دراسة مادة التعبير الحركي لأول مره للطالبات وليس لديهم لياقة بدنية فائقة تأهلهم لإداء المهارات المطلوبة بصورة جيدة.

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال التعبير الحركي وبالرغم من تعدد الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على مدى فعالية أساليب التدريب الحديثة بصفة عامة وتدريبات المقاومة بصفة خاصة في تطوير المستوي البدني والمهاري إلا أنه في حدود علم الباحثة لم تتطرق أية دراسة إلى استخدام تدريبات المقاومة في تحسين المستوي البدني والمهاري في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية.ومن خلال ما تقدم تأتي أهمية البحث في وضع برنامج لتأثير تدريبات المقاومة علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الوثبات في البالية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

تأثير تدريبات

المقاومة علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الوثبات في البالية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض الوثبات في البالية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض الوثبات في البالية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض الوثبات في البالية لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

١- تدريبات المقاومة:

يُعرفها عبد العزيز والخطيب (٢٠٠٦) بأنها " تلك التدريبات التي تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد احد اشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من اثقال حرة وأجهزة مختلفة وأدوات" (ص،٥٦).

٢- القدرات البدنية الخاصة:

يُعرفها عبد الظاهر (٢٠١٤) بأنها "احدي عوامل قدرة الاداء الرياضي والتي تحدد بناء علي درجة تطور الصفات البدنية والتمثلة في (القوة، التحمل، السرعة، المرونة)" (ص،٧١).

٣- الوثبات:

يُعرفها الهامي (٢٠٠٢) بأنها "مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة" (ص،١٢٧).

٤- البالية:

وتعرفها محي الدين و ربيع (٢٠١٢) بأنه " فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدما قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الديكور، الملابس" (ص،٢٣).

الدراسات السابقة:

١- أجرى أبو الحمد (٢٠١٨) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة علي تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحاً للوقوف علي اليدين لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات ، واستخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة على عينة قوامها (٥) أطفال ناشئين تحت (٨)سنوات، أهم ما تم التوصل إليه أن البرنامج التدريبي أدي الي تحسن مستوى القدرة العضلية وكذلك مستوى الاداء المهاري لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات.

٢- قام أحمد (٢٠٢٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة السريعة بأستخدام الاستك المطاط وفقاً لأتجاه الحركة علي المستوى الرقمي لناشئي ١٠٠م/عدو.، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة على عينة قوامها (١٠) ناشئين تحن سن (١٨) سنة بنادي بني عبيد الرياضي بمحافظة الدقهلية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن تدريبات القوة السريعة بأستخدام الاستك المطاط الي تحسين القدرات البدنية الخاصة (التوافق - القدرة العضلية- السرعة الحركية).

٣- أجرى ساندرز (٢٠٢٠) دراسة تهدف إلى أثر تدخل تدريبات المقاومة علي القوة والقدرة العضلية وتكوين الجسم لدي طالبات الكلية ، واستخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة على عينة بلغ قوامها (١٦) طالبة من الكلية، وأظهرت هذه الدراسة تحسن في القوة والقدرة العضلية بشكل ملحوظ ولم يلاحظ أي تغييرات كبيرة في تكوين الجسم.

٤- قام دوس (٢٠٢٠) بدراسة تهدف الي تأثير تدخل تدريبات المقاومة علي القوة والقدرة العضلية ومستوي الاداء عند الراقصات المراهقات ، واستخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي على

مجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٢) راقصة بالية من المراهقين من مدارس الرقص المحلية ، وقد أظهرت النتائج أن تدريب المقاومة له تأثير كبير على القوة والقدرة العضلية و التوازن الديناميكي وكذلك أثرت تدريبات المقاومة بصورة كبيرة على القوة العضلية للجزء السفلي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

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

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

١- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات المستوي الثاني بكلية التربية الرياضية (بنين- بنات) جامعة بورسعيد للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م والبالغ عددهن (٦٠) طالبة.

٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقامت الباحثة بإستبعاد (١٠) طالبات (عدد ٦) طالبات للغياب المتكرر وعدد (٤) طالبات للإصابة)، وقامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث، جداول رقم (٤) ، (٥)، ثم قامت الباحثة بسحب عدد (٢٠) طالبة بالطريقة العشوائية كعينة إستطلاعية للبحث، وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (٣٠) طالبة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية : قوامها (١٥) طالبة والتي استخدمت البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات المقاومة .

- المجموعة الضابطة : قوامها (١٥) طالبة والتي استخدمت البرنامج التقليدي .

وتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في جميع المتغيرات المختارة (قيد البحث)، والجدول التالي رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة	العدد الفعلي	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	١٥	%٢٥
المجموعة الضابطة	١٥	%٢٥
المجموعة الاستطلاعية	٢٠	%٣٣,٣٣
المستبعدات	١٠	%١٦,٦٦
إجمالي مجتمع البحث	٦٠	%١٠٠

التوصيف الأحصائي لعينة البحث:

تم إجراء التجانس والتكافؤ لجميع أفراد عينة البحث الأساسية وعددهن (٣٠) طالبة من طالبات المستوى (الثاني) بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) في الفترة من (الأثنين) ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢١ م حتى (الخميس) ٢٨ / ١٠ / ٢٠٢١ م ، وذلك كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)، (٤)، (٥) في الآتي:

أ- متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن).

ب- متغيرات بدنية (القدرة العضلية - التوافق العضلي العصبي - المرونة - التوازن - الرشاقة).

ج- متغيرات مهارية (Changement de Pieds - Sissonne Fermeé - Echappé).

- تجانس عينة البحث:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث لكل من المتغيرات (قيد البحث) للمجموعة الضابطة

(ن=١٥)

م	الاختبارات	بيانات إحصائية وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٢,٤٦	٤,٠٨	٠,٠٩٧
٢	معدلات النمو	كجم	٥٨,٩٣	٨,٧٤	٠,٢٨٩
٣	السن	شهر	٢٤٧,٤٦	٥,٣٥	١,١٨٨
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	١٩,٥٣	١,٨٨	٠,٠٢٣-
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٨,٠٠	٨,٦١	٠,٣٤-
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (اللقلق)	ث	٦,٣٨	١,٢٠	٠,٢٨٢-
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	٣٠,٦٦	٦,٧١	٠,٢٢٧-
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ اث)	عدد	٣,٦٠	٠,٥٠	٠,٤٥٥-
٦	اختبار نط الحبل	عدد	١٧,٠٦	١,٠٣	٠,١٤٩-
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	٤٠,٢٦٦	١,٨٦	١,٠٦
١	المتغيرات المهارية	درجة	٦,٨٠	١,٢٦	٠,٠٥٩-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين ± 3 مما يدل على تجانس مجموعة البحث الضابطة .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث لكل من المتغيرات (قيد البحث) للمجموعة التجريبية.

(ن=١٥)

م	الاختبارات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	١	الطول	سم	١٦٢,٠٦	٥,٠٢	٠,٠٦٤
	٢	الكتلة	كجم	٦٣,٠٦	٩,٢٤	٠,١٨٦
	٣	السن	شهر	٢٥٠,٤	٧,٤٣	٠,٤٦٤
المتغيرات البدنية	١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	١٩,٧٣	١,٣٣	٠,٣٥٥
	٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١١٩,٣	١٢,٧٩	٠,١٤١
	٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (القلق)	ث	٦,٢٦	١١٣	٠,٣٥٩-
	٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	٣٠,٦٠	٤,١٠	٠,٢٨٥-
	٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	عدد	٣,٤٦	٠,٥١	٠,١٤٩
	٦	اختبار نط الحبل	عدد	١٧,٣٣	٠,٧٢٣	٠,٦٢٨-
	٧	أختبار فتحة البرجل	سم	٤٠,٣٣	٠,٦٣	٠,٩٠٤
المتغيرات المهارية	١	اختبار	درجة	٦,٦٠	١,٤٠	٠,٩٥٠-

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين ± 3 مما يدل على تجانس مجموعة البحث التجريبية .

- تكافؤ عينة البحث:

جدول (٤) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة لكل من المتغيرات (قيد البحث)

(ن = ١ = ن = ٢ = 15)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب			متوسط الرتب	قيمة (U)	مستوى الدالة	الاختبارات	المتغيرات المهارية
			التجريبية	الضابطة	التجريبية					
١	الطول	سم	٢٣٢,٥٠	٢٣٢,٥٠	١٥,٥٠	١٥,٥٠	١١٢,٥٠	١,٠٠	معلومات النمو	
٢	الكتلة	كجم	٢٥٨,٠٠	٢٠٧,٠٠	١٣,٨٠	١٣,٨٠	٨٧,٠٠	٠,٢٨٩		
٣	السن	شهر	٢٥٦,٥٠	٢٠٨,٥٠	١٣,٩٠	١٣,٩٠	٨٨,٥٠	٠,٣١٥		
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	٢٤٠,٠٠	٢٢٥,٠٠	١٥,٠٠	١٥,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٧٧		
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٦,٥٠	٢٧٨,٠٠	١٨,٥٧	١٢,٤٣	٦٦,٥٠	٠,٠٥٦		
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (اللقلق)	ث	٢٢٦,٥٠	٢٣٨,٥٠	١٥,٩٠	١٥,٩٠	١٠٦,٥٠	٠,٨٠٦	الاختبارات قيد البحث	
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	٢٣١,٠٠	٢٣٤,٠٠	١٥,٦٠	١٥,٦٠	١١١,٠٠	٠,٩٦٧		
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث)	عدد	٢١٧,٥٠	٢٤٧,٥٠	١٦,٥٠	١٤,٥٠	٩٧,٥٠	٠,٥٣٩		
٦	اختبار نظ الحبل	عدد	٢٥١,٠٠	٢١٤,٠٠	١٤,٢٧	١٦,٧٣	٩٤,٠٠	٠,٤٦١		
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	٢٢٠,٥٠	٢٤٤,٥٠	١٦,٣٠	١٤,٧٠	١٠٠,٥٠٠	٠,٦٢٤		
١	اختبار	درجة	٢٢٧,٠٠	٢٣٨,٠٠	١٥,٨٧	١٥,١٣	١٠٧,٠٠	٠,٨٣٨	المتغيرات المهارية	

يتضح من جدول (٤) أن مستوى الدلالة بين كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كان اكبر من ٠,٠٥ اي عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

- ١- ميزان طبي لقياس وزن الطالبات (بالكيلو جرام) .
- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس طول الطالبات (بالسنتيمترات) .
- ٣- مقياس متدرج من الخشب .
- ٤- ساعة إيقاف لحساب الزمن (بالثواني) .
- ٥- طباشير .
- ٦- حبل .
- ٧- أحبال مطاطة .
- ٨- كرات سويسرية .
- ٩- جهاز كاسيت .
- ١٠- استمارات البحث :

- قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية لتصميم إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لأهم القدرات البدنية الخاصة بمهارات الباليه (قيد البحث) وعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التعبير الحركي ، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% إلى ١٠٠% وبلغت (٥) قدرات بدنية خاصة وهي :
 - ١- القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) .
 - ٢- التوافق العضلي العصبي .
 - ٣- المرونة .
 - ٤- التوازن .
 - ٥- الرشاقة .

- قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية لتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لإختيار الاختبارات اللازمة لقياس القدرات البدنية الخاصة بمهارات الباليه (قيد البحث) ولتحديد الزمن الكلي للبرنامج ، وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ، وزمن الوحدة التدريبية الأسبوعية وعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التعبير الحركي، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% إلى ١٠٠% وبلغت (٧) اختبارات في قياس المتغيرات البدنية (قيد البحث) وهم:

- ١- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٢- اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل).
- ٣- اختبار الوقوف علي مشط القدم (القلق).
- ٤- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.
- ٥- اختبار فتحة البرجل.
- ٦- اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث).
- ٧- اختبار نظ الحبل.

- استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من :

- أ- العمر الزمني .
 - ب- الطول .
 - ج -الوزن.
- خطاب الموافقة على تطبيق البحث.
 - خطاب معمل الكلية.
 - تقييم مستوى الأداء المهاري :

- أ- قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى أداء الجملة الحرة والتي تتضمن مهارات الباليه (قيد البحث) بواقع (٣٠) درجة وذلك من قبل لجنة من المحكمات في مادة التعبير الحركي لا تقل خبرتهن عن ١٠ سنوات.
- ب- قامت الباحثة بتصميم إستمارة تقييم مستوي أداء لكل مهارة من مهارات الباليه (قيد البحث) بواقع (١٠) درجات لكل مهارة.

رابعاً: الخطوات التمهيدية للبحث:

١- التجارب الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من (السبت) ٩ / ١٠ / ٢٠٢١ م حتى (الخميس) ٢١ / ١٠ / ٢٠٢١ م بهدف تصميم تدريبات المقاومة الخاصة بمهارات الباليه (قيد البحث) والتأكد من مدى ملائمة محتواها لعينة البحث والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث (الصدق - الثبات).

- الدراسات الاستطلاعية الأولى :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (السبت) ٩ / ١٠ / ٢٠٢١ م حتى (الثلاثاء) ١٢ / ١٠ / ٢٠٢١ م بهدف اختيار وتحديد محتوى التدريبات الخاصة بمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتعرف على مدى مناسبة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك الاختبارات لعينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع .

- الدراسات الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (الأثنين) ١٨ / ١٠ / ٢٠٢١ م حتى (الخميس) ٢١ / ١٠ / ٢٠٢١ م بهدف التأكد من ملائمة برنامج تدريبات المقاومة المقترح من حيث التكرارات وفترات الراحة والزمن المستغرق أثناء الأداء على عينة البحث الاستطلاعية ، وقد أسفرت الدراسة عن مناسبة التكرارات وفترات الراحة والزمن المستغرق أثناء الأداء.

٢- المعاملات العلمية للاختبارات :

- الصدق :

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات (قيد البحث) في الفترة من (السبت) ٩ / ١٠ / ٢٠٢١ م إلى (الاحد) ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١ م وذلك لحساب الصدق عن طريق صدق التمايز وقامت الباحثة بتطبيق الاختبارات قيد البحث على مجموعتين، مجموعة مميزة ومجموعة أقل تميزاً قوامها (٢٠) طالبة من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ويتضح ذلك من خلال جدول (٥).

جدول (٥) معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة (قيد البحث)

$$(N_1 = N_2 = 10)$$

مستوى الدالة	قيمة (U) المحسوبة (مان ويتني)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مجموع الرتب	مجموع الرتب	مجموع الرتب	بيانات إحصائية وحدة القياس	الاختبارات	م
		مجموعة غير مميزة	مجموعة مميزة	مجموعة غير مميزة	مجموعة مميزة	مجموعة مميزة			
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	سم	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	١	
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	٢	
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	ث	اختبار الوقوف علي مشط القدم (القلق)	٣	
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	نقطة	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٤	
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	عدد	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	٥	
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	عدد	اختبار نط الحبل	٦	
*٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٢٣,٠٠	٨,٠٠	٣٤٥,٠٠	١٢٠,٠٠	سم	أختبار فتحة البرجل	٧	

اختبار درجة ٣٤٥,٠٠ ١٢٠,٠٠ ٢٣,٠٠ ٨,٠٠ ٠,٠٠٠ *٠,٠٠١

(*) توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥)

يتضح من جدول (٥) أن مستوى الدلالة بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة كان اقل من ٠,٠٥ .
اي وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .
- الثبات :

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ،وقد قامت الباحثة بإجراء التطبيق الأول للاختبارات البدنية (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (٢٠) طالبة في (السبت) ٩ / ١٠ / ٢٠٢١ م ثم إعادة تطبيق الاختبارات في (السبت) ١٦ / ١٠ / ٢٠٢١ م وذلك عن طريق معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ويتضح ذلك خلال جدول (٤) .

جدول (٦) معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة (قيد البحث)

(ن = ١٥)

م	الاختبارات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة لسبيرمان	مستوى الدلالة
				س ^١	ع ^١	س ^٢	ع ^٢		
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	١٩,٥٣٣	١,٨٨	١٩,٧٣	١,٣٣	٠,٢٥٩	٠,٣٥١	
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٨,٠٠	٨,٦١	١١٩,٣٣	١٢,٧٩	٠,٢٤٦	٠,٣٧٧	
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (اللقلق)	ث	٦,٣٨	١,٢٠	٦,٢٦	١,١٣	٠,٩٥٢	٠,٠٠٠	
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	٣٠,٦٦	٣,٧١	٣٠,٦٠	٧,١٠	-	٠,٣٤٥	
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	عدد	٣,٦٠	٠,٥٠	٣,٤٦	٠,٥١	-	٠,٢٣٤	
٦	اختبار نظ الحبل	عدد	١٧,٠٦	١,٠٣	١٧,٣٣	٠,٧٢٣	-	٠,٠٤٧	
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	٤٠,٢٦٦	١,٨٦	٤٠,٣٣	٢,٦٣	-	٠,٠٧٨	
المتغيرات المهارية	اختبار	درجة	٦,٨٠	١,٢٦	٦,٦٠	١,٤٠	٠,١٥٣	٠,٥٨٧	

يتضح من جدول (٦) أن معامل ارتباط سبيرمان بين لتطبيق الاول الثاني للاختبارات قد انحصر بين $1 \pm$ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .
٣- البرنامج التدريبي :

- أسس وضع البرنامج :

قامت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي المقترح مراعاة الأسس التالية :

• مراعاة الهدف من البرنامج .

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطالبات مع مراعاة الفروق الفردية في المستوى البدني وأن يتميز بالشمول والمرونة والسهولة في الفهم .
 - تنوع التمرينات وتحديدها داخل الوحدة الواحدة .
 - إدخال عامل الإثارة والتشويق للتمرينات المقدمة داخل البرنامج .
 - يحتوى البرنامج على فترة إحماء وفترة ختام مناسبة للمرحلة السنوية .
 - مراعاة التدرج في الحمل والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في أداء تدريبات المقاومة.
- محتوى البرنامج :

جدول (٧) محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج	شهرين
٢	عدد الأسابيع	٨ اسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
٤	عدد الوحدات البرنامج خلال البرنامج	٢٤ وحدة
٥	ايام التدريب خلال الاسبوع	(الاحد - الثلاثاء - الخميس)
٦	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ق
٧	زمن الاحماء والختام (خارج الوحدة التدريبية)	(١٠ق الاحماء) (٥ق التهنية)
٨	الزمن الكلي الأعداد البدني العام	٣٦٢ ق
٩	الزمن الكلي لتدريبات المقاومة بالبرنامج	٤٤٨ ق
١٠	الزمن الكلي للأعداد المهاري	١٣٥٠ ق
١١	الزمن الكلي للبرنامج	٢١٦٠ ق
١٢	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية	(٢-١)

- قامت الباحثة بتحديد بعض وثبات الباليه (قيد البحث) المقررة على طالبات المستوى الأول بالكلية .
- قامت الباحثة بوضع مجموعة من تدريبات المقاومة بأستخدام(كرات سويسرية-أحبال مطاطة).

• قامت الباحثة بتطبيق التدريبات الخاصة بالبرنامج على طالبات العينة الاستطلاعية وذلك للتأكد من مناسبة التدريبات لمستوى وقدرات الطالبات، ولتحديد عدد التكرارات وفترة الراحة البينية المناسبة لكل تدريب من خلال قياس معدل نبضات القلب.

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح بشهرين بواقع (٨) وحدة تدريبية أسبوعية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية . وقد قامت الباحثة بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي :

• المرحلة الأولى : مدتها اسبوعين وهدفها الإعداد العام .

• المرحلة الثانية : مدتها أربع أسابيع وهدفها الإعداد الخاص .

• المرحلة الثالثة : مدتها اسبوعين وهدفها الإعداد للمنافسات .

واستهدفت الباحثة في مرحلة (الإعداد للمنافسات) إعداد طالبات عينة البحث لإجراء القياس البعدي لمتغيرات البحث (القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) - مهارات الباليه (قيد البحث)).

- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية خارج اليوم الدراسي بنظام تبديل المجموعات حيث يكون تطبيق الأسبوع الأول للمجموعة التجريبية قبل بداية اليوم الدراسي وللمجموع الضابطة بعد إنتهاء اليوم الدراسي، ويتم تدوير المجموعات في الأسبوع الثاني بحيث يتم التطبيق للمجموعة التجريبية بعد إنتهاء اليوم الدراسي وللمجموعة الضابطة قبل بداية اليوم الدراسي .

- تحديد زمن الوحدة التدريبية :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح ، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد زمن الوحدة التدريبية للبرنامج بواقع (٩٠) دقيقة لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .

- تحديد دورة حمل التدريب :

وقد قامت الباحثة بتشكيل درجات الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية باستخدام التشكيل (٢ : ١) وهذا يعني درجة حمل متوسط لوحدين متتاليين يعقبها درجة حمل عالي لوحدة واحدة.

- تقنين حمل التدريب :

قامت الباحثة بتقنين حمل تدريبات البرنامج التدريبي من خلال تحديد التكرار المناسب لكل طالبة من عينة التجربة الاستطلاعية والذي يمثل التكرار الذي لا تستطيع الطالبة بعده الأداء بالسرعة المناسبة وبالشكل السليم ثم تحديد متوسط التكرارات ليكون هو عدد مرات التكرار.

وقامت الباحثة بتحديد زمن الراحة البينية المناسبة بعد الأداء اعتماداً على معدل النبض وبيقاس معدل النبض بعد انتهاء الطالبة من أداء التكرار المناسب وجدت انه يتفق إلى حد كبير مع ما أشار إليه عبد الخالق (٢٠٠٥) "أن كارفونن *Karvonen* وضع معادلة لتحديد عدد ضربات القلب خلال المجهود وهي أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن" (ص،٧٧).

- التوزيع الزمني للبرنامج :

قامت الباحثة بتحديد نسب كلاً من الاعداد البدني والاعداد المهاري بنسبة ٧٠% للاعداد البدني و ٣٠% للاعداد المهاري للمرحلة الاولى ونسبة ٣٠% للاعداد البدني و ٧٠% للاعداد المهاري للمرحلة الثانية ونسبة ٢٠% للاعداد البدني و ٨٠% للاعداد المهاري للمرحلة الثالثة.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج :

١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد عينة البحث الأساسية وعددهن (٣٠) طالبة من طالبات المستوى (الثاني) بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) في الفترة من (الأثنين) ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢١ م حتى (الخميس) ١٠ / ٢٨ / ٢٠٢١ م وقد اشتملت هذه القياسات على :

- العمر الزمني ، الطول ، الوزن .
- الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بمهارات الباليه (قيد البحث) .
- مستوى الأداء المهاري لمهارات الباليه (قيد البحث) .

٢- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بدأت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من (السبت) ٣٠ / ١٠ / ٢٠٢١ م حتى (الخميس) ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢١ م بعد الحصول على موافقة لتطبيق البحث مرفق (١) لمدة (شهرين) بواقع (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع لكلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم تثبيت كلا من عدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية حيث كان الاختلاف بين المجموعتين في استخدام تدريبات المقاومة للمجموعة التجريبية في الجزء الخاص بالإعداد البدني الخاص والمهاري وعدم تطبيقها على المجموعة الضابطة.

٣- القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في الفترة من (السبت) ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢١ م حتى (الاثنين) ٢٧ / ١٢ / ٢٠٢١ م وقد اشتملت هذه القياسات على :

- الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بمهارات الباليه (قيد البحث) .
- مستوى الأداء المهاري لمهارات الباليه (قيد البحث) :
- ١- مهارات الباليه (قيد البحث) .
- ٢- الجملة الحركية (جملة الحرة).

سادساً: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- اختبار مان ويتني - اختبار ويلكسون - نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعة الضابطة

(ن = ١٥)

م	بيانات إحصائية الاختبارات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة لويلكوكسون	مستوى الدالة
			-	+	-	+		
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤١٧-	*٠,٠٠١
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٩١,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٠٤-	*٠,٠٠١
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (الفلق)	ث	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٠٨-	*٠,٠٠١
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٤٩-	*٠,٠٠١
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	عدد	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠٨-	*٠,٠٠٠
٦	اختبار نط الحبل	عدد	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٥٣-	*٠,٠٠١
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	٠,٠٠	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٣,٤١٩-	*٠,٠٠١
٨	الاختبار المهاري	درجة	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤١٧-	*٠,٠٠١

(* توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥).

جدول (١٠) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

(ن = ١٥)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	19.53	31.33	11.80	37.66
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	128.00	147.33	19.33	13.12
٣	اختبار الوقوف على مشط القدم (اللقلق)	ث	6.38	12.15	5.77	47.47
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	30.67	64.33	33.67	52.33
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث)	عدد	3.60	6.33	2.73	43.16
٦	اختبار نظ الحبل	عدد	17.07	25.60	8.53	33.33
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	40.27	24.87	١٥,٤٠-	٦١,٩٣-
٨	الأختبار المهاري	درجة	٦,٨٠	١٥,٧٣	٨,٩٣	٥٦,٧٨

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) أن مستوى الدلالة بين كل من القياس القبلي والبعدى كان أقل من ٠,٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية والمهارية باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

وتعزو الباحثة ذلك التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء جملة البالية قيد البحث الي البرنامج التدريبي التقليدي المعد بطريقة مقننة وعلى أسس علمية والذي يتضمن تدريبات للإعداد البدني والمهاري التي كان لها أثر في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية وهذا التقدم الذي يظهر في نتائج المجموعة الضابطة نتيجة منطقية ومقبولة، فمن المفترض أن البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) برنامج موجه يخضع لأسس علمية، حيث أن الباحثة كانت تقوم بالتدريب لكلتا المجموعتين بدون تحيز في جزء الإحماء والإعداد البدني العام قيد البحث.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق في نسبة التحسن بين كل من القياس القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى، حيث بلغت نسبة التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة التي تراوحت ما بين (٦١,٩٣% : ٥٢,٣٣%) ، وفي مستوى أداء جملة البالية فقد بلغت نسبة التحسن (٥٦,٧٨%).

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات لصالح القياس البعدى.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية

(ن = ١٥)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z)	مستوى الدالة
			-	+	-	+		
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٣٢-	*٠,٠٠١
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٤-	*٠,٠٠١
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (اللقلق)	ث	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,١٠٨-	*٠,٠٠١
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٥-	*٠,٠٠١
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	عدد	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٩٩-	*٠,٠٠٠
٦	اختبار نظ الحبل	عدد	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٣٨-	*٠,٠٠١
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	١٢٠,٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤١٥-	*٠,٠٠١
٨	الأختبار المهاري	درجة	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٥٧-	*٠,٠٠١

(* تـوجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥)

جدول (١٢) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

(ن = ١٥)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	الاختبارات
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل).	سم	19.73	35.60	15.87	44.57	
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات.	سم	119.33	173.33	54.00	31.15	
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (اللقلق).	ث	6.26	20.77	14.51	69.86	
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.	نقطة	30.60	70.67	40.07	56.70	
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث).	عدد	3.47	7.47	4.00	53.57	
٦	اختبار نط الحبل.	عدد	17.33	34.33	17.00	49.51	
٧	أختبار فتحة البرجل.	سم	40.33	15.27	٢٥,٧-	١٦٤,١٩-	
٨	الأختبار المهاري	درجة	٦,٦٠	٢٤,٧٣	١٨,١٣	٧٣,٣٢	

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) أن مستوى الدلالة بين كل من القياس القبلي والبعدي كان اقل من ٠,٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية و المهارية باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء جملة البالية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة (الكرات السويسرية-أحبال مطاطة) حيث يقوم على أسس علمية وتدريبية بدنية متنوعة للقدرات البدنية الخاصة بمهارات البالية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية "القوة المميزة بالسرعة"، التوافق العضلي العصبي، المرونة، التوازن، الرشاقة)، وقد ساعدت هذه التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية وتطورها لطالبات المجموعة التجريبية حيث أن هناك غرض وهدف من كل تمرين ويكون له أثره علي الطالبة.

ويري هيكي *Hickey, D.M.* (١٩٩٧) "أن أفضل أسلوب تدريبي يتناسب مع تطوير وتنمية القدرات البدنية والحركية هو الذي يتشابه مع المسار الحركي للمهارات في النشاط التخصصي".

ويذكر عبد الفتاح و رضوان (٢٠٠٣) "أن تدريبات المقاومة أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بأنواعها المختلفة ويمكن تقسيم هذه التمرينات تبعاً لطبيعة المقاومات التي تتدرب عليها الطالبة ما بين تمرينات ضد مقاومات خارجية (أحبال مطاطة - دامبلز - اكياس رملية - جاكث اثقال - او تمرينات باستخدام مقاومة جسم اللاعب نفسه)".

ويوضح كلاً من فيل، وتود، *Phill P., Todo E.* (٢٠٠٥) "على أن تدريبات المقاومة باستخدام الكرات السويسرية والأحبال المطاطة *Elastic Resistance Exercice* تزيد من سرعة الحركة وقوتها وأيضاً تعمل على أداء التمرين في المدى الكامل للحركة مما يعمل على تحسين القدرات البدنية و تحفز العضلة على بناء القوة ، وتطوير القدرة العضلية للذراعين والجذع والرجلين، لذا فهي تستخدم لتقوية المجموعات العضلية الرئيسية التي تستخدم في المهارة في النشاط الرياضي التخصصي".

ويشير حسانين (٢٠٠١) "إلى أن القدرة العضلية تعتبر أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، فهي تعكس مقدار ما تتمتع به الطالبة من قوة، وسرعة، وطاقته، ومهارة في دمج أقصى قوة لإخراجها في أسرع زمن، حيث يظهر ذلك بوضوح في القدرة على دمج القوة مع السرعة أثناء أداء المهارات (قيد البحث)، والهبوط وحفظ التوازن الديناميكي في الباليه".

وتوضح محمود و محمود (٢٠٠٩م) "أن أهمية التوافق تبرز في المهارات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما في مهارات الباله (قيد البحث) وتتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة، والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعة رد الفعل".

ويشير كلا من ميشيل *Michael* (٢٠٠٠) و ريبورت *Robert E* (٢٠٠١) "إلى تعاون المرونة مع باقي القدرات البدنية الأخرى مثل القوة والتحمل والسرعة والتوافق لتكوين الأداء المثالي ، فهي ركائز يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي بهدف الوصول إلى المستويات العليا ، حيث يؤدي انخفاض مستوى المرونة إلى عدم القدرة على الاستفادة من مستويات القوة والتي يتم تنميتها كما يرتبط نمو القوة بمدى القدرة على أداء التمرين في مستويات مختلفة من المدى الحركي للمفاصل".

وتوضح محمود و محمود (٢٠٠٩) "أن تنمية عنصر التوازن يزيد من سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر، كما أنه يساعد الطالبة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وتحسن مستوى الأداء للعديد من المهارات التي تتطلب تغيراً مفاجئاً في الأداء".

ويشير حماد (٢٠٠١) "أن الرشاقة للطالبة تعتبر أساسية في تعليم وإتقان الأداء الحركي لمهارات الباليه (قيد البحث) وخاصة المركب منه الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه، لذلك تظهر الحاجة لتوفر عنصر الرشاقة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة في شكل متسلسل ومتتابع الأجزاء".

ويرى الجبالي والجبالي (٢٠١٣) أن هناك المئات من التمرينات الخاصة بتدريب المقاومات يمكن الاستعانة بها في تصميم البرامج ، والمهم هي اختيار التمرينات ذات الفائدة الكبيرة للطالبات والمؤثرة في النشاط التخصصي ،ولذا يجب أن يحتوي البرنامج التدريبي علي أنواع من التدريبات المستخدمة في التدريب يغلب عليها طابع المهارة المطلوب. ويتفق مع ذلك نتائج دراسة أحمد (٢٠٢٠).

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق في نسبة التحسن بين كل من القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسبة التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة التي تراوحت ما بين (١٦٤,١٩% : ٦٩,٨٦%) ، وفي مستوى أداء جملة الباليه فقد بلغت نسبة التحسن (٧٣,٣٢%).

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الوثبات لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$(n_1 = n_2 = 15)$$

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	مستوى الدالة	الاختبارات
			الضابطة	التجريبية	المحسوبة		(مان ويتنى)
١	اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	سم	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠٠*
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠٠*
٣	اختبار الوقوف علي مشط القدم (اللقلق)	ث	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠٠*
٤	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	نقطة	١٣٧,٥٠	٣٢٧,٥٠	٩,١٧	٢١,٨٣	١٧,٥٠٠*
٥	اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث)	عدد	١٤٠,٠٠	٣٢٥,٠٠	٩,٣٣	٢١,٦٧	٢٠,٠٠٠*
٦	اختبار نظ الحبل	عدد	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠٠*
٧	أختبار فتحة البرجل	سم	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠٠*
٨	الأختبار المهاري	درجة	١٢٠,٠٠	٣٤٥,٠٠	٨,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠٠*

(* توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥))

٢- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٣) أن مستوى الدلالة بين كل من القياسين البعدين للمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية كان اقل من ٠,٠٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية و المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
وتعزو الباحثة هذه الفروق بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء جملة الباليه (قيد البحث) إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي أعدته الباحثة باستخدام تدريبات المقاومة (الكرات السويسرية-أحبال مطاطة) حيث تعتمد هذه التدريبات في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريب عالي خلال العملية التدريبية.

ويري حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) "أن تدريبات المقاومة تساعد في تنمية العديد من القدرات البدنية، وأن التدريب باستخدام مقاومات يؤدي إلى تعرض العضلات إلى اجهاد وضغط وباستمرار هذا التعرض بدوام التدريب نجد أن التركيب الداخلي للعضلات سوف يتكيف على مثل هذا الاجهاد بما في ذلك من حجم العضلات وقوتها والنظم العاملة والأربطة والأوتار، حيث أن الاداء المهاري يمكن تطويره وتحسينه من خلال التدريب علي المهارات عن طريق تدريبات المقاومة التي توفر الضبط المطلوب

للعمل العضلي في الأداء ،ولذا يجب أن يحتوي البرنامج التدريبي علي أنواع من التدريبات المستخدمة في التدريب يغلب عليها طابع المهارة المطلوب أدائها،حيث يعتمد هذا النوع من التدريب علي ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهاري". ويشير قشظة ومبروك (ب.ت) "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، المرونة، التوازن، الرشاقة، بل وكثيراً يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى إكتساب الطالبة لهذه القدرات البدنية والحركية الخاصة".

ويري كل من عبد الخالق (١٩٩٤) وحمام (١٩٩٨)، وبريقع والبيوي (٢٠٠٧)،وعبد الفتاح (٢٠١٢)"أن تدريبات المقاومة بأستخدام الكرات السويسرية والاحبال المطاطة تزيد من تنمية المرونة وتوثر تأثيراً إيجابياً علي الأداء المهاري وكذلك باقي القدرات البدنية ويجب التدريب عليها ووضع تدريبات تماثل الأداء المهاري ،حيث يؤدي عدم كفاية المرونة الي زيادة صعوبة ويطء أداء المهارات الحركية، ويمكن أن يعوق الأداء الميكانيكي للحركة، وعلي ذلك يتطلب أداء كثير من المهارات الحركية درجة عالية من المرونة في المفاصل ،وفي حالة نقص المرونة من أحد المفاصل التي تتطلب أداء مهارة معينة فإنه لا يمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمدىها الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الأداء المهاري للطالبات".

ويرى وال جينفر ونانسي موري *Wall, J & Nancy M* (١٩٩٥)"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 مثل القدرة والتوازن والرشاقة والمرونة والتوافق، التي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري".

ويشير أبو جميل (٢٠١٥) "إلى ضرورة معالجة الحركات الرياضية من خلال تدريبات المقاومة بإستخدام الكرات السويسرية -الأحبال المطاطة) الأكثر بساطة في تركيبها، حيث تتحقق الأثارة العضلية للعضلات العاملة بدرجة كبيرة في جميع نقاط المسار الحركي للتدريبات". ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد (٢٠٢٠م)، و دوس و ريكا وأخرون (٢٠٢٠م)، ساندرز و كرداسي و أخرون (٢٠٢٠م).

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الوثبات لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات:

- ١- زيادة نسب التحسن في القياس البعدي عن القبلي في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض الوثبات في البالية لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة لكلية التربية الرياضية بوسعيد.
- ٢- تعمل تدريبات المقاومة علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث .
- ٣- أثرت تدريبات (الكرات السويسرية-الاحبال المطاطة) علي تطوير القدرات البدنية والذي انعكس ايجابيا على مستوي اداء بعض الوثبات في البالية لطالبات كلية التربية الرياضية بوسعيد .

التوصيات:

- ١- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة بالبالية بصورة اكثر اهمية وذلك عند تطوير القوة العضلية والمرونة لديهم .
- ٢- تعميم إستخدام الكرات السويسرية والاحبال المطاطة لجميع الاندية والمراكز التي بها نشاط رياضة البالية .
- ٣- ضرورة اجراء دراسات مشابهة تجريبية في الانشطة الرياضية المختلفة للاستفادة من تدريبات المقاومة.

٤- الاسترشاد بهذا البرنامج كأسلوب حديث في التدريب في تحسين مستوى اداء جملة البالية لطالبات كليات التربية الرياضية.

قائمة المراجع

١- قائمة المراجع العربية:

أبو الحمد، محمد. (٢٠١٨)، "تأثير تدريبات المقاومة على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحاً للوقوف على اليدين لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

Abu Al-Hamad, Muhammad. (2018), "The effect of resistance training on developing muscular strength and the level of performance of the climbing skill from the angular focus as an opening for handstand for junior gymnasts under ٨ years old", Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Issue (46), College of Education Sports, Assiut University.

أبو جميل، عصام. (٢٠١٥)، *التدريب في الأنشطة الرياضية*، ط ١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

Abu Jamil, Essam. (2015), *Training in Sports Activities*, 1st Edition, Modern Book Center, Cairo.

أحمد، صالح. (٢٠٢٠)، "تأثير تدريبات القوة السريعة باستخدام الاستك المطاط وفقاً لأتجاه الحركة على المستوي الرقمي لناشئي ١٠٠م/عدو"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٩) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

Ahmed, Saleh. (2020), "The effect of rapid strength training using rubber bands according to the direction of movement at the digital level for ١٠٠m/runners," Scientific Journal of Physical Education and Sports Science, Issue (89), Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, Cairo.

التهامي، نجاح. (٢٠٠٢)، *البالية*، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية، القاهرة.

El Tohamy, Nagah. (2002), *Ballet*, the Central Agency for University and School Books, Cairo.

بريق، محمد و البديوي، إيهاب. (٢٠٠٧)، *تمرينات الإطالة للرياضيين (أسس - مفاهيم - رياضات مختلفة)* منشأه المعارف، الاسكندرية.

Bariqa', Muhammad and Al-Badawi, Ihab. (2007), *Stretching exercises for athletes (foundations - concepts - different sports)* Source of knowledge, Alexandria

الجبالي، عويس والجبالي، تامر. (٢٠١٣)، *التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق*، ط ١، دار القاهرة للنشر، القاهرة.

Al-Jabali, Owais and Al-Jabali, Tamer. (2013), *Sports Training between Theory and Practice*, 1st Edition, Cairo Publishing House, Cairo.

حسام الدين، طلحة وصلاح الدين، وفاء وكامل، مصطفى وعبد الرشيد، سعيد. (١٩٩٧)، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Hosam El-Din, Talha and Salah El-Din, Wafaa and Kamel, Mustafa and Abdel-Rashid, Saeed. (1997), *The Scientific Encyclopedia of Sports Training, Part One*, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

حسانين، محمد. (٢٠٠١)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.

Hassanein, Mohammed. (2001), *Measurement and Evaluation in Physical and Sports Education*, ٥th Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo

حماد ، مفتي. (٢٠٠١) ، المرجع الشامل في التدريب الرياضي "التطبيقات العلمية" ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

Hammad, Mufti. (2001), *The Comprehensive Reference in Sports Training "Scientific Applications"*, Dar Al-Kitab Al-Hadith, Cairo.

حماد، مفتي. (٢٠٠٠) ، اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال في المرحلتين الابتدائية والاعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Hammad, Mufti. (٢٠٠٠), *The Foundations of Developing Muscular Strength with Resistance for Children in the Primary and Preparatory Stages*, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

حماد، مفتي. (١٩٩٨) ، التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة" ، دار الفكر العربي، القاهرة.

Hammad, Mufti. (1998), *Modern Sports Training "Planning, Implementation and Leadership"*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عاشور، راجية. (٢٠٠٠)، تنوع فن البالية، دار الشروق، القاهرة.

Ashour, Ragia. (2000), *Tasting the Art of Ballet*, Dar Al-Shorouk, Cairo.

عبد الخالق، عصام الدين. (١٩٩٤)، التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط٨، دار المعارف الاسكندرية.

Abdel-Khaleq, Essam El-Din. (1994), *Mathematical Training "Theories and Applications"*, ٨th edition, Alexandria House of Knowledge.

عبد الخالق، عصام الدين. (٢٠٠٥)، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية، دار المعارف، الاسكندرية.

Abdel-Khaleq, Essam El-Din. (2005), *Sports Training - Theories and Applications*, second edition, Dar Al-Maaref, Alexandria.

عبد الظاهر، محمد. (٢٠١٤)، *الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب - خطوات نحو النجاح*، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

Abdel-Zaher, Mohammed. (2014), *Physiological bases for planning training loads - steps towards success*, Modern Book Center, Cairo.

عبد العزيز، أحمد و الخطيب، ناريمان. (٢٠٠٦)، *تدريب الأثقال*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Abdel Aziz, Ahmed and Al-Khatib, Nariman. (2006), *Weight Training*, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

عبد الفتاح، أبو العلا ورضوان، أحمد. (٢٠٠٣)، *فسيولوجيا اللياقة البدنية*، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

Abdel-Fattah, Abul-Ela and Radwan, Ahmed. (2003), *Physiology of Fitness*, ٢nd Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عبد الفتاح، أبو العلا. (٢٠١٢)، *التدريب الرياضي المعاصر*، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

Abdel Fattah, Abu Ela. (2012), *Contemporary Sports Training*, Edition 1, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

علاوي، محمد. (٢٠٠٤)، *سيكولوجية المدرب الرياضي*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Allawi, Muhammad. (2004), *The Psychology of the Sports Coach*, Arab Thought House, Cairo.

قشطة، عمر و مبروك، نبيل. (ب.ت)، *الموسوعة العلمية الرياضية الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية*، ج ٢، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

Qeshta, Omar and Mabrouk, Nabil. (B.T), *The Scientific Mathematical Encyclopedia*, Modern Trends for Sports Training in the Palestinian Sports Federations, Volume 2, Dar Al-Wafa Ladonia Printing and Publishing, Alexandria.

محمود، أميرة و محمود، ماهر. (٢٠٠٩)، *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

Mahmoud, Amira and Mahmoud, Maher (2009), *Modern trends in the science of sports training*, Dar Al-Wafa Ladonia Printing and Publishing, Alexandria.

محي الدين، صفية و محمد، سامية. (٢٠١٢)، *البالية والرقص الحديث*، ط ٢ كتاب لطالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة، القاهرة.

Mohi el din, Safiya and Muhammad, Samia. (2012), *Ballet and Modern Dance*, 2nd Edition, a book for female students of the Faculty of Physical Education in Gezira, Cairo.

٢ - قائمة المراجع الأجنبية:

Dowse, Rebecca A; McGuigan, Mike R; Harrison, Craig: (2020) *Effects of a Resistance Training Intervention on Strength, Power, and Performance in Adolescent Dancers*, Journal of strength and conditioning research ,December Volume34 - Issue12.

Hickey,D.M.:(1997) *Karate Techniques and Tactics*, Martial Arts series, Human Kinetics Publishers Inc,.

Ian Taylor, David Veal (1998) , *Taylor on Hockey* , first published Greater House , London.

Michael , J. Alter , M.:(2000), *Science of Flexibility* , Second Edition , Human Kinetics , USA ,

Michael, H., Stone, I (1998) , *Athletics performance development*, strength and conditioning, volume 20 number 6.

Phill Page, Todo E, (2005), *Strength band training Human* 1st Kinetics,U.S.A.

Robert E. Mcatee , Jeff Charland :(2001) *Facilitated Stretching* , Human kinetics , U.S.A .

Sanders D.J , Cardaci T.D , McFadden B.A , Walker A.J , Bozzini B.N, Cintineo H.P, Arent S.M : (2020) *The effects of an 8-week resistance training intervention on muscular strength, power, and body composition in collegiate female dancers*, Comparative Exercise Physiology, February Volume16 – No 4