

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش : الرقص الابتكاري الحديث ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٢- أحمد السيد لطفى : أثر استخدام الإيقاع على تقنين المسافات لتحسين المستوى الرقمى لمسابقة الوثبة الثلاثة ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٣- أحمد بيومى : القاموس الموسيقى ، وزارة الثقافة المركز الثقافى القومى ، دار الأوبرا المصرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤- إخلص نور الدين : أثر تنمية الإحساس بالإيقاع على التحصيل العملى وبعض متغيرات الشخصية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ٥- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتباتها ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٦- أميرة سيد فرج وآخرون : دليل المعلم فى التربية الموسيقية للصفين الثالث والرابع فى مرحلة التعليم الأساسى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٧- _____ : الأنشطة الموسيقية بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الخط الذهبى ، ٢٠٠١ م .
- ٨- أميمة أمين فهمى وآخرون : كراسة المعلومات والتدريبات العلمية للتربية الموسيقية ، مطابع دار المعارف ، ١٩٩٠ م .
- ٩- أميمة محاسن أمين فهمى ، نادية محمد سيد نور : كراسة المعلومات والتدريبات العلمية للتربية الموسيقية ، وزارة التربية والتعليم ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، ١٩٩١ م .
- ١٠- أمين نور الخولى ، عدلى حسين بيومى : الحمياز التربوى للأطفال والناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .

- ١١- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦ م .
- ١٢- تراجى عبد الرحمن : أثر معرفة إيقاع الحركة نظريا على تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى ، المؤتمر العلمى الثانى بكلية التربية الموسيقية ، ١٩٨٥ .
- ١٣- زينب أحمد حسام الدين : أثر الارتجال الموسيقى المصاحب للحركة الحرة على تحسين أدائها فى كليات التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ١٤- سلوى عز الدين فكرى : أثر التعلم بالإيقاع على مستوى أداء التصوير بالوثب للمبتدئات فى كرة اليد ، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية ، والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ١٥- شريف على حمدى : تطويع بعض الموضوعات الدالكرولية للضروب العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- ١٦- صفاء محمد جابر : تأثير الإيقاع على التركيز الحركى المباشر والمصاحبة الموسيقية ومستوى الأداء فى التمرينات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية بنات ، مايو ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٧- عايدة رضا ، عنايات لبيب : الإيقاع الحركى ، محمد الأمين ، د . ت .
- ١٨- عبد المعطى نمر موسى وآخرون : الدراما والمسرح فى تعليم الطفل ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ١٩- عزيز رشوان : الموسيقا للجميع ، الهيئة العامة للكتاب ، ١٩٩٠ .
- ٢٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٢١- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ج ٨ ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٧ م .

- ٢٢- عفاف محمد خطابي : تأثير استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على تعلم وتحسين المستوى المهارى لبعض مهارات الكرة الطائرة والصفات البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، يناير ، ١٩٩٣ م .
- ٢٣- فاتن بهيج جبران : تقويم منهج مادة الإيقاع الحركي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية للمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م .
- ٢٤- فاطمة العزب : التعبير الحركي الحديث والتطبيق ، مركز الدلتا للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٢٥- فاطمة حسان : دراسات فى فن التعبير الحركي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٦٢ م .
- ٢٦- فاطمة عبد الحميد السعيد : الأسس العلمية والتشريحية لفن البالية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٢٧- فكرى بطرس : الموسيقى والغناء عند قدماء المصريين ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٢٨- فؤاد زكريا : مع الموسيقى ، مكتبة مصر ، القاهرة . ١٩٩١ م .
- ٢٩- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٠- ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
- ٣١- ماجدة عز : فن البالية وبعض العناصر الأساسية فى عرض البالية المسرحي ، مجلة الفن المعاصر ، أكاديمية الفنون . المجلد الثانى، العدد (١ ، ٢) . ١٩٩٨ م .
- ٣٢- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ط ٣ ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣٣- محمود أحمد الحفنى : موسيقى قدماء المصريين ، الهيئة العامة للكتاب ، ١٩٩٨ م .

- ٣٤- مروة ثابت المحروقى : أثر تعلم مهارات التعبير الحركى وفقا للإيقاع الحيوى على الإحساس الحركى ومستوى الأداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٥- منال محمد الجندى : تطوير منهج الإيقاع الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية . ١٩٩٩م .
- ٣٦- نائرة محمد العبد : التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ٣٧- نادية محمد سيد نور ، فاروق عبد اللطيف : الكراسة الموسيقية للمعلومات والتدريبات العلمية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، وزارة التربية والتعليم ، ١٩٨٩م .
- ٣٨- نبيلة خليفة : دراسة عن علاقة الموسيقى بالأداء الحركى على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى لتربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٧٢م .
- ٣٩- نبيلة محمد الشرقبالى : تأثير استخدام الإيقاع الحركى على مستوى الأداء المهارى والرقمى لمسابقة فذف القرص ، المؤتمر العلمى الأول ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م .
- ٤٠- نجاح التهامى : البالية ، مطابع جامعة حلوان ، ١٩٩١م .
- ٤١- نجلاء فتحى مهدى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
- ٤٢- نفيسة الغمرواى : أصل الرقص الشعبى والفرعونى ، مطبعة السنة المحمدية ، القاهرة . ١٩٨٦م .
- ٤٣- هانم إبراهيم أحمد : تأثير استخدام الإيقاع الحركى والمصاحب التعلم على الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل ، الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، أكتوبر ، ١٩٩٨م .

- ٤٤- وسيلة محمد مهران : أثر التعلم بالإيقاع على مستوى الأداء فى مسابقة رمية الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤٥- وفاء على محمد مبروك : برنامج تدريبي لتحسين الإيقاع الحركي وبعض الصفات البدنية الخاصة للوثب الثلاثي للطالبات بكلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٦- ونى شاكى فهمى ، أميمة أمين فهمى : كتاب المعلم فى الإيقاع الحركي والألعاب الموسيقية ، الجزء الأول ، ١٩٧٤ م .
- ٤٧- ياسمين البحار : دراسة تحليلية للعوامل المؤثرة فى الإيقاع الحركي للتمرينات الفنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، الإسكندرية ، ١٩٨٨ م

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 48- Beverly Nichols : Music and learning in elementary school physical education experience , Third edition , Copy right by Mosby year book . Inc U . S .A 297 , 1994 .
- 49- Charles A . Bucher , Nolan A . Thoxton : physical education children and experiences , Macmillan publishing co . I N C New York , Landon , P 246 . 1979 .
- 50- Irwin Spector : Rhythm and life , the work of Emil jaques Daldoze , pendrogon press styved sant , N .Y P 116 , 1990 .
- 51- Marie – laure Bachmann : Dalcroze today on education through and into tranla ted by Davior parlett , Oxford university press , U.S.A p 137 , 1995 .
- 52- Monica Dale Johnson : Dalcroze Skills for all teacher music education journal Apr , Vol 79 , part 8 . Home page on the internet 1993.

المرفقات

- مرفق (١) : أسماء الخبراء
- مرفق (٢) : استمارة استطلاع رأى الخبراء
- مرفق (٣) : اختبارات عناصر اللياقة البدنية المختارة (قيد البحث)
- مرفق (٤) : برنامج إيقاع الحركة (إعداد الباحثة)
- مرفق (٥) : المهارات المختارة (قيد البحث)
- مرفق (٦) : استمارة تقييم مستوى الأداء

مرفق (ا)

أسماء الخبراء

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / أماني يسرى الجندى المدرس المساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى والإيقاع بإجراء دراسة عنوانها :-

” فاعلية استخدام إيقاع الحركة لبعض المهارات على مستوى الداء فى البالية ”

وتتطلب إجراء الدراسة الاستفادة برأى سيادتكم فى بعض النقاط الخاصة بالبحث ولما لسيادتكم من خبرة فى هذا المجال ...

الرجاء من سيادتكم التكرم بإيداء الرأى فى الآتى :-

أولا : تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة للمهارات الآتية :-

• وثبة Sissonne fermee

• وثبة Les pas de chat

• وثبة Le pas Echappee

وترتيبهم حسب الأهمية .

ثانياً : تحديد أهم الاختبارات التى تقيس كل عنصر .

ثالثاً : تحديد الزمن الكلى للبرنامج .

رابعاً : تحديد عدد مرات التدريب فى الأسبوع .

خامساً : تحديد زمن الدرس فى اليوم للبرنامج المقترح .

كما أرجو من سيادتكم إضافة ما تونه مناسباً وحذف ما هو دون ذلك ولسيادتكم جزيل

الشكر

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

بيانات

الاسم :-

الوظيفة :-

المؤهل :-

التخصص :-

عدد سنوات الخبرة :-

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

أولاً : الرجاء من سيادتكم وضع علامة () أمام الصفات البدنية التى ترونها هامة للمهارات ، ثم ترتيب المختار حسب الأهمية .

م	عناصر اللياقة البدنية	مناسب	غير مناسب	اقتراحات أخرى
١	القوة العضلية			
٢	السرعة			
٣	القدرة العضلية			
٤	التحمل الدورى النفسى			
٥	التوافق			
٦	مرونة الفخذين			
٧	التحمل العضلى			
٨	الرشاقة			
٩	التوازن			
١٠	الدقة			

ثانيا : الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب الذى يقيس

العنصر

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات التى تقيس العنصر	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	القوة العضلية	* اختبار قوة القبضة * اختبار قوة عضلات الظهر * اختبار قوة عضلات الرجلين			
٢	السرعة	* الوثب العمودى من الثبات * اختبار الوثب العريض من الثبات * عدو ثلاثين متر من بداية الحركة			
٣	القدرة العضلية	* الوثب العمودى من الثبات * اختبار الوثب العريض من الثبات * دفع الكرة الطبية (٣ كجم)			
٤	التحمل الدورى التنفسى	* اختبار الجرى ٤ متر * اختبار الجرى الكوكى ٥ × ٥٥ م * اختبار الجرى والمشى ٨٠٠ م			
٥	التوافق	* اختبار التوافق العضلى العصبى * اختبار رمى استقبال الكرات * اختبار الدوائر المرقمة			
٦	مرونة الفخذين	* اختبار جلوس البرجل الأمامى * اختبار جلوس البرجل الموازى * اختبار رفع الرجلين جانبا			
٧	التحمل العضلى	* اختبار ثنى الذراعين * اختبار رفع الرجلين عاليا			
٨	الرشاقة	* اختبار الانبطاح المائل من الوقوف * اختبار الجرى الزجراجى * اختبار بارو			
٩	التوازن	* اختبار الوقوف على مشط القدم * الوقوف على عارضة بمشط القدم (عرضية) * الوقوف على عارضة بمشط القدم (طوليه)			
١٠	الدقة	* اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة * اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة * اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة			

ثالثاً : تحديد الزمن الكلى للبرنامج .. الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام عدد

الأسابيع المناسبة للبرنامج المقترح

اقتراحات	١٢ أسبوع	١٠ أسابيع	٨ أسابيع	٦ أسابيع	
					الزمن الكلى للبرنامج المقترح

رابعاً : الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) عند عدد المرات المناسبة للتدريبات فى

الأسبوع الواحد لتطبيق البرنامج المقترح :

اقتراحات	٦ مرات	٥ مرات	٤ مرات	٣ مرات	مرتين	
						زمن الوحدة التدريبية من البرنامج المقترح فى اليوم

خامساً : الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) لتحديد زمن الدرس فى اليوم للبرنامج

المقترح

اقتراحات	٩٠ق	٧٠ق	٤٥ق	٣٠ق	٢٠ق	
						زمن الدرس فى اليوم للبرنامج المقترح

مرفق (٣)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

المختارة (قيد البحث)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث

الرشاقة ZiG-ZAG-RuN TEST

اسم الاختبار :- الجرى الزجراجى

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجرى

الأدوات :- شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ كراسى أو ٤ حواجز .

الإجراءات :-

يرسم خط للبداية طوله (١,٨٠) م وسمكه (٥) سم ثم توضع الأربعة حواجز فى

مواجهة الخط بحيث يبعد الحاجز الأول (٣,٦٠) م من هذا الخط والمسافة بين حاجز

وآخر (١,٨٠) م ويحدد نقطتين عند طرفى خط البداية والنهاية ولتكن أ ، ب . (شكل ٨)

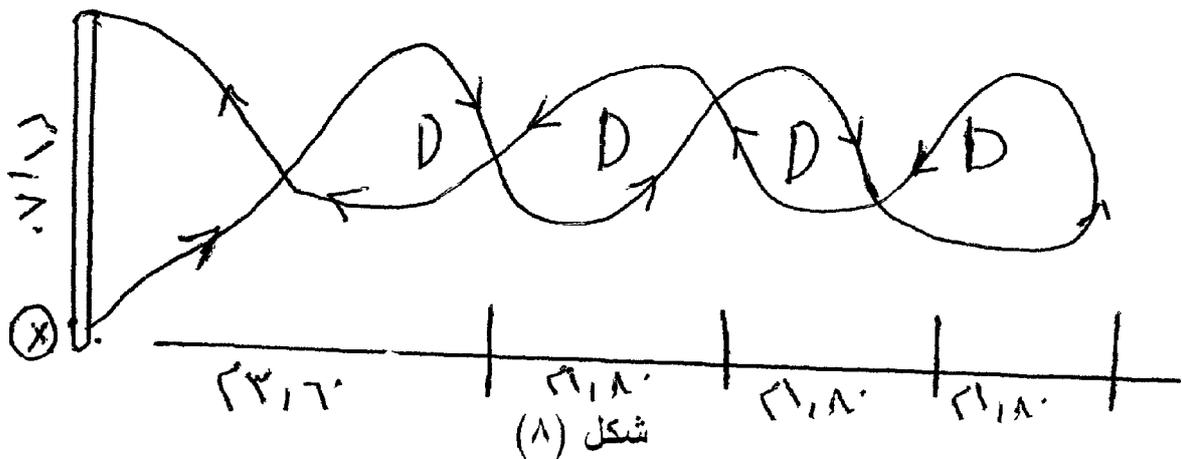
مواصفات الأداء :-

يتخذ المختبر البدء العالى خلف البداية وعند النقطة (أ) ويبدأ المختبر بالجرى

بين الحواجز على شكل (٨) ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ويستمر فى الجرى بين

الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط

البداية والنهاية عند النقطة (ب) .



شكل (٨)

شروط الاختبار :-

- يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
- يكون اتجاه الجرى بين الحواجز الأربعة .

٣/١٠١

- ينتهى الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

إدارة الاختبار :-

- ميقاتى : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن .
- مسجل : يقوم بحساب الأخطاء وتسجيل الزمن .

حساب الدرجات :-

الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب (٠,١) ثانية (٣٢ : ٣٦٣ - ٣٦٥)

القدرة العضلية

اختبار الوثب العمودي Vertical Jumps Test

اسم الاختبار :- اختبار الوثب العمودي

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى .

الأدوات :-

- * لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ متر ، وطولها واحد ونصف متر ، وترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم .
- * قطع تباشير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .

الإجراءات :-

نثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لأعلى ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار .

مواصفات الأداء :-

- * يمسك المختبر بقطعة التباشير ، ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة التباشير على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .
- * يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على الخط .
- * يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- * يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالتباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها .
- * يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

تعليمات الاختبار :-

- * يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات .
- * يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة .
- * تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم .

٣/١٠٣

* الوثب لأعلى ما يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء .
(شكل ٩) .

إدارة الاختبار : -

* مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .

* مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .

حساب الدرجات :

الدرجة من عدد السنتمرات من خط الذى يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب الأعلى مقرب إلى ١ سم . (٣٢ : ٣٩٥ ، ٣٩٦)



شكل (٩)

القدرة العضلية

اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump

اسم الاختبار : اختبار الوثب العريض من الثبات .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات :

أرض مستوية لا تعرض الطالبة للانزلاق ، شريط قياس يرسم على الأرض خط البداية .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعين عاليا ، تمرجح

الذراعان أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما

يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد

الرجلين على امتداد الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة . شكل (١٠) .

تعليمات الاختبار : -

* تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب

القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

* فى حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة

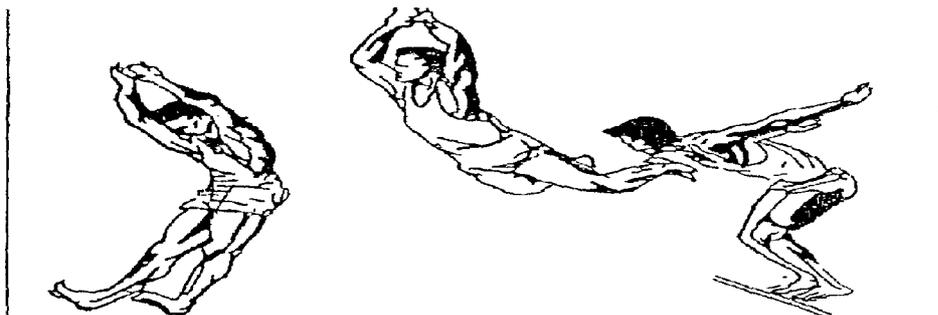
لاغية ويجب إعادتها .

* يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

* للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما . (٣٢ : ٣٩٩ - ٤٠٠)

حساب الدرجات : -

تقاس المسافة بالسنتيمتر من خط بداية حتى نقطة ملامسة الكعبين للأرض .



شكل (١٠)

المرونة

اختبار جلوس البرجل الموازي

Sid Splite

اسم الاختبار :

اختبار جلوس البرجل الموازي .

الغرض من الاختبار : -

قياس امتداد الأرجل السفلى من وضع البرجل الموازي Side splite position

الأدوات : -

يحتاج هذا الاختبار إلى مقياس معتمد ومسطرة كما يمكن إعداد أكثر من مكان للإقتصاد في الوقت .

الإجراءات : -

* يسمح للمختبرة بوضع يدها على الأرض أمام المقعدة (الحوض) عند إنفراج الرجلين حتى تنزن .

* التأكد أن المختبرة تترك مفصل الفخذ ينحرف بعيدا عن الوضع الرأس Vertical أثناء القياس .

مواصفات الأداء :

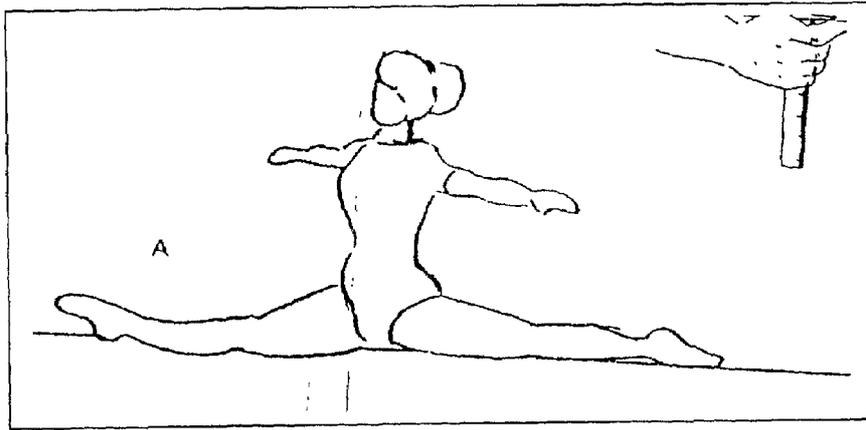
* تقوم المختبرة بزحلقة القدمين بحيث تكون قدم أمامية والأخرى خلفية مع خقض الجسم إلى أسفل ومحاولة أن تلامس بين الرجلين الأرض Crotch قدر الإمكان أى إنفراج الرجلين .

* على المختبرة الثبات فى الوضع لأطول فترة ممكنة وذلك لإمكانية القياس وعندما تكون الرجلين متباعدتين عن بعضهما تكون المحكمة خلف المؤدية الاختبار بحيث تضع مسطرة القياس أفقيا وإلى الخارج من طرف المسطرة ورأسيا من تدرج القياس (أى أن طرفى المسطرة أحدهما أفقى والآخر رأس) كما هو موضح فى شكل (١١) رأسى Vertical أفقى horizontally حتى تستقر مسطرة القياس تحت مقعدة المختبرة

٣/١٠٦

Croch وكلما انخفضت مقعدة المختبرة كلما انخفضت معه المسطرة إلى أن تصل إلى أكثر نقطة منخفضة .

* تؤخذ القراءة على المسطرة الأفقية



شكل (١١)

حساب الدرجة : -

الدرجة هي عدد السنتيمترات بين المقعدة والأرض . (٢٩ : ٢٨١ ، ١٨٤)

مرفق (٤)

برنامج إيقاع الحركة

(إعداد الباحثة)

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الأجزاء التمهيدية	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين خاصة بالمرونة والرشاقة
الأجزاء الرئيسية	١٠ ق	شرح علامتين من اللوحة الإيقاعية وهم (الروند ٥ - النوار ♪)
	١٠ ق	التطبيق العملي لهم بتحريك الرأس واليدين والقدمين لعلامة (روند ٥ - النوار ♪)
الجزء الختامي	٥ ق	إعداد المهاري (جملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائي
	٥ ق	تمارين تهدئة للعودة بالجسم إلى حالة ما قبل البداية .

الدرس الثاني

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الأجزاء التمهيدية	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين خاصة بمرونة الطرف السفلي
الجزء الرئيسي	١٠ ق	شرح علامتين من اللوحة الإيقاعية وهم (البلانش d ، الكروش ♪ ، ومراجعة ما سبق)
	١٠ ق	التطبيق العملي لهم بتحريك الرأس واليدين والقدمين للعلامات الأربع السابقة وهم (الروند ٥ - البلانش d - النوار ♪ - الكروش ♪)
الجزء الختامي	٥ ق	الإعداد المهاري (جملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائي
	٥ ق	تمارين تهدئة للجسم

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين خاصة بالرشاقة ومرونة الطرف السفلي والقدرة العضلية
الجزء الرئيسي	١٠ ق	شرح العلامة الأخيرة من اللوحة الإيقاعية هي الدويل كروش d ومراجعة ما سبق)
	١٠ ق	التطبيق العملي بالسقف وتحريك الرأس واليدين والقدمين معا لجميع العلامات الإيقاعية مع استخدام السقف والخبط والدف والبيانو)
الجزء الختامي	٥ ق	الإعداد المهاري (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	تدريس بقية أجزاء جملة البار المقررة
	٥ ق	الجزء النهائي
	٥ ق	تمارين تهدئة للجسم

الوحدة التدريبية الثانية

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين خاصة بالمرونة - والرشاقة والقدرة العضلية
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	تعليم وثبة (Les pas Echappee) ربط الوضع الثاني في وضع الرفع - والوضع الخامس ثني نصفى مه مسك قضبان الخشب (مع السند)
	٥ ق	الإعداد المهاري (لجملة البار) المقررة
الجزء الختامي	٥ ق	تدريس أجزاء من جملة البار المقررة
	٥ ق	الجزء النهائي
	٥ ق	تمارين تهدئة للجسم

الدرس الثاني

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين خاصة بالمرونة - والرشاقة والقدرة العضلية
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	تعليم الوضع الثانى فى وضع الرفع - والوضع الخامس ثنى نصفى مع إيقاع الدف ثم مع إيقاع البيانو مع مسك قضبان الخشب (من السند)
الجزء الختامى	٥ ق	تدريس بعض المهارات من جملة البار المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة للعودة بالجسم إلى حالة ما قبل البداية

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين خاصة بالمرونة - والرشاقة والقدرة العضلية
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	تعليم الوضع الثانى فى وضع الرفع ثم سحب القدمين فى الوضع الخامس للقدمين والكعبين على الأرض بالسقف والدف ثم البيانو
الجزء الختامى	٥ ق	تدريس أجزاء من جملة البار المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة للجسم

الوحدة التدريبية الثالثة

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين للرشاقة والمرونة والقدرة العضلية
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	تعليم حركة اليدين والرأس مع القدمين ثم الأداء بالدف في منتصف الصالة ثم بمصاحبة البيانو
الجزء الختامي	٥ ق	الإعداد المهاري (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لحالته الطبيعية

الدرس الثاني

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين للرشاقة والمرونة والقدرة العضلية
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	تعليم حركة الذراعين والرأس بالإيقاع ثم ربطهم بحركة القدمين مع السقف والدف
الجزء الختامي	٥ ق	أداء المهارة الخاصة لجملة البار المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لحالته الطبيعية

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	مجموعة تمارين للرشاقة والمرونة والقدرة العضلية
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	تمارين للمرونة والرشاقة والتوافق والقدرة العضلية
الجزء الختامي	٥ ق	التدريب وإتقان أداء الوثبة مع تصحيح الأخطاء
	٥ ق	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لحالته الطبيعية

الوحدة التدريبية الرابعة

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمارين لمرونة والرشاقة والتوافق والقدرة العضلية
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	من الوضع الخامس ثنى نصفى تعليم رفع الرجل اليمنى جانباً زاوية قائمة مرة بيمين ومرة بيسار من الثبات بدون حركة ممسكة بالبار مع الدفع + مراجعة الوثبة المنفلتة
الجزء الختامي	٥ ق	التدريب على ما سبق تدريبه من جملة البار المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة لاستعادة الشفاء

الدرس الثاني

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تمريبات عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريبات لمرونة والرشاقة والتوافق قوة مميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	تعليم حركات الرجلين يمين ويسار مع السند على البار مع إيقاع الدف ثم البيانو + مراجعة الوثبة المنفلتة
	٥ ق	أداء جملة البار مع البيانو وضبط المهارات مع الموسيقى وتصحيح الأخطاء .
الجزء الختامى	٥ ق	تمريبات تهدئة لاستعادة الشفاء
	٥ ق	الإعداد المهارى (جملة البار) المقررة
		الجزء النهائى

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريبات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	أداء حركات الرجلين مع الذراعين والرأس مع استعمال إيقاع الدف بدون سند + مراجعة الوثبة المنفلتة .
	٥ ق	الإعداد المهارى (جملة البار) المقررة
الجزء الختامى	٥ ق	أداء الجملة بصورة انسيابية وآلية متكاملة
	٥ ق	تمريبات تهدئة لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية
		الجزء النهائى

الوحدة التدريبية الخامس

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمارين لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	أداء حركات الرجلين مع الذراعين والرأس مع استعمال إيقاع الدف بدون سند + مراجعة الوثبة المنقلبة .
الجزء الختامى	٥ ق	الإعداد المهارى (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائى
	٥ ق	تدريس بداية الجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة لاستعادة الشفاء

الدرس الثانى

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمارين لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	تعليم حركات الرجلين والذراعين مع استعمال الدف والبيانو فى منتصف الصالة مع تصحيح الأخطاء + مراجعة الوثبة المنقلبة
الجزء الختامى	٥ ق	الإعداد المهارى (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائى
	٥ ق	تدريس أجزاء من الجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمارين تهدئة لاستعادة الشفاء

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريبات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	أداء الوثبة كاملة والتدريب عليها مع إيقاع الدف والبيانو مع تصحيح الأخطاء ثم التكرار + مراجعة الوثبة المنفلتة مع الإيقاعات
الجزء الختامى	٥ ق	تدريس بعض المهارات الخاصة بالجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمريبات تهدئة لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية

الوحدة التدريبية السادسة

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريبات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	تعليم الوثب بالقدمين معا من الوضع الخامس والوثب للأمام فى وضع البالية وفرد الجسم فى الهواء ثم على البار مع السند + أداء الوثبتين (Sissonne Fermee ، pasde Les Chat)
الجزء الختامى	٥ ق	أداء بعض المهارات من الجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمريبات تهدئة لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية

الدرس الثاني

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريبات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	أداء الوثبة السابقة مع فرد القدم الخلفية للخلف مع الإمساك باليد اليسرى مرة واليمنى مرة مع استخدام إيقاع الدف + مراجعة الوثبة المنفلتة والقط
الجزء الختامي	٥ ق	الإعداد المهاري (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائي
	٥ ق	تدريس أجزاء من الجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمريبات تهدئة للجسم لاستعادة الشفاء

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريبات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	من وضع النتي النصفى الوثب بالقدمين معا للأمام مع فرد القدم الخلفية وفرد الأخرى للأمام مع استخدام الإيقاع بالدف ثم مصاحبة البيانو والقدم اليمنى أماما + مراجعة الوثبة المنفلتة والقط
الجزء الختامي	٥ ق	الإعداد المهاري (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائي
	٥ ق	تعليم المهارات الخاصة للجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمريبات تهدئة لاستعادة الشفاء

الوحدة التدريبية السابعة

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
إعداد بدنى عام	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
إعداد بدنى خاص	١٠ ق	تمريعات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الإعداد المهارى تعليم وثبة Sissonne Fermee	٢٠ ق	فى الصالة القفز للأمام بالقدمين معا وفرد القدم الخلفية وفرد الأمامية مع فرد الركبة تماما بإيقاع الدف ثم البيانو وذلك بالقدم اليسرى أماما + مراجعة الوثبة المنفلتة والقط

الدرس الثانى

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمريعات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	على نفس الأداء السابق بالقدم اليمنى مرة ثم اليسرى مرة فى منتصف الصالة مع استخدام الإيقاع + التدريب على حركات الذراعين ووضع الرأس + مراجعة الوثبتين المنفلتة والقط
الجزء الختامى	٥ ق	تعليم المهارات المتبقية للجملة الحرة المقررة
	٥ ق	تمريعات تهدئة لاستعادة الشفاء

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمارينات لمرونة والرشاقة والتوافق والقدرة العضلية
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	أداء الوثبة كاملة مع استخدام الذراعين عكس الرجل مع استخدام إيقاع الدف ومصاحبة البيانو + مراجعة الوثبتين المنفتحة والقط
	٥ ق	ربط جميع أجزاء الجملة مع الموسيقى وتصحيح الأخطاء
الجزء الختامى	٥ ق	الإعداد المهارى (لجملة البار) المقررة
	٥ ق	الجزء النهائى
	٥ ق	تمارينات تهدئة للجسم

الوحدة التدريبية الثامنة

الدرس الأول

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدى	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
	١٠ ق	تمارينات لمرونة والرشاقة والتوافق القوة المميزة بالسرعة
الجزء الرئيسى	٢٠ ق	التدريب على الثلاث وثبات الثلاث وثبات مع تصحيح الأخطاء والتكرار للإتقان
	٣٠ ق	التدريب على الجملة كاملة مع إصلاح الأخطاء ومصاحبة البيانو والأداء بانسيابية وجمال
	٣٠ ق	التدريب على الجملة الحرة المقررة
	٣٠ ق	التدريب على الجملة بصورة متسلسلة وإنسيابية مع مصاحبة البيانو وإصلاح الأخطاء والتكرار
الجزء النهائى	٥ ق	تمارينات لتهدئة الجسم

الدرس الثاني

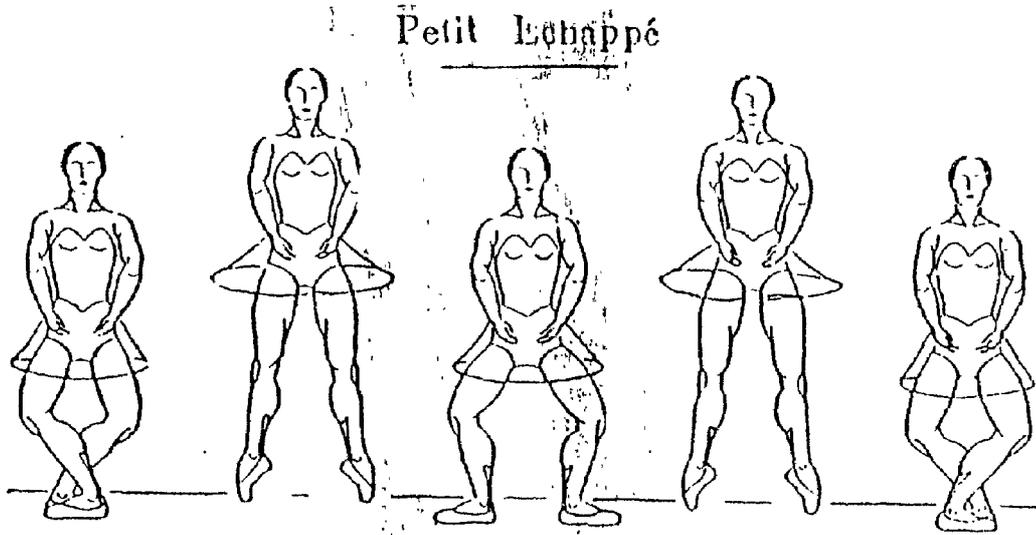
الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	إتقان أداء الثلاث وثبات مع إصلاح الأخطاء والتكرار .
	٣٠ ق	تكرار أداء الجملة كاملة مع المصاحبة الموسيقية وإصلاح الأخطاء
	٣٠ ق	تكرار أداء الجملة الحرة مع المصاحبة الموسيقية وإصلاح الأخطاء
الجزء النهائي	٥ ق	تمارين تهدئة لاستعادة الشفاء

الدرس الثالث

الأجزاء	الزمن	ما يشتمل عليه الدرس
الجزء التمهيدي	٥ ق	تدفئة عامة لجميع أجزاء الجسم
الجزء الرئيسي	٢٠ ق	الإتقان والوصول للألية للثلاث وثبات مع الإيقاعات الخاصة لكل منها ثم بمصاحبة البيانو
	٣٠ ق	أداء جميع المهارات المكونة لجملة مع استخدام البيانو والأداء بانسيابية وجمال وأحاساس
	٣٠ ق	أداء الجملة لجميع مهاراتها بمصاحبة البيانو والأداء بإحساس وجمال
الجزء النهائي	٥ ق	تمارين تهدئة لاستعادة الشفاء للجسم

مرفق (٥)

المهارات المختارة قيد البحث

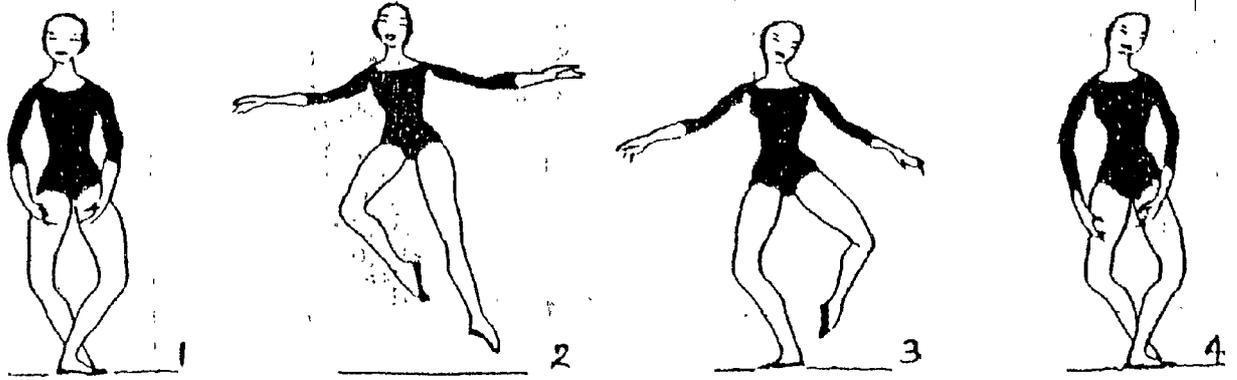


شكل (١٢)

وثة le pas Echappe

(الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - انثناء الركبتين - الذراعان في الوضع الأول) . دفع الأرض عاليا للوصول إلى أطراف الأصابع لاتخاذ الوضع الثاني مع فرد الركبتين ومفصلي القدمين فردا تماما ، ثم الهبوط في الوضع الخامس - القدم اليسرى أماماً وانثناء الركبتين . (٤٠ : ١٣١)

إيقاعها :- ت ف 

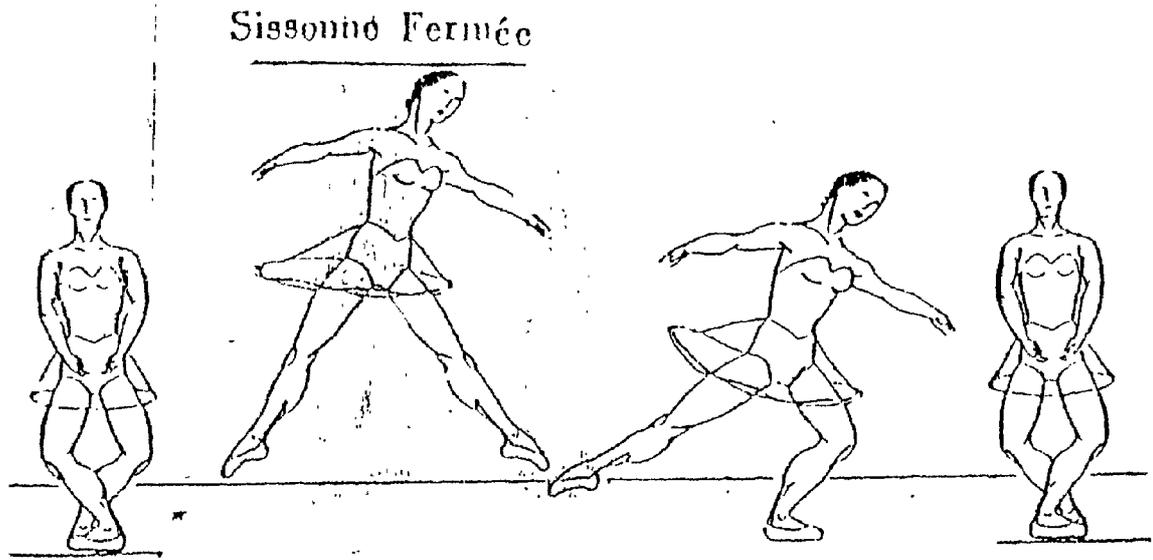


شكل (١٣)

les pas de chat وثبة

(الوقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماماً - الذراعان في الوضع الأول) التثني
النصفي رفع الرجل اليمنى مع تثني ركبتيهما والركب للخارج ثم الوثب على القدمين اليمنى
، والنزول على الرجل اليمنى ورفع اليسرى جانباً والركبة مثبتة ثم وضعها امام اليمنى
(٤٠ : ١٤٣)

إيقاعها: ف - ت - ف



شكل (١٤)

وئبة Sissonne fermee

(وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماما - ذراعا - الذراعان في الوضع الأول)
 ثنى الركبتين ثم الوئب عاليا مع فتح الرجل اليمنى خلفا مع فرد القدمين تماما في الهواء ،
 ثم الهبوط على القدم اليمنى وضم اليسرى إليها بحركة زاحفة حتى الوضع الخامس في
 الوضع الثنى النصفى (٤٠ : ١٤٢)

إيقاعها: ف ت - ♪

مرفق (٦)

استمارة تقييم مستوى الأداء

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية بنات

استمارة تقييم مستوى أداء طالبات الفرقة الثانية في المهارات المختارة قيد البحث

الأستاذة الخبيرة :

عنوان البحث : " فاعلية استخدام أيقاع الحركة لبعض المهارات على مستوى الأداء في
البالية "

تعطى الطالبة (صفر)

* إذا لم تؤد النقاط التعليمية الخاصة بالوثبة .

* إذا لم تؤد الوثبة مع الإيقاع الخاص بها .

تعطى الطالبة (١) :

* إذا لم تلتزم بالنقاط التعليمية الخاصة بالوثبة .

* إذا التزمت بالإيقاع الخاص بها .

تعطى الطالبة (٢) : -

* إذا التزمت بالنقاط التعليمية .

* إذا أدت الوثبة بالإيقاع الخاص بها .

المجموع	الدرجة			المهارات المختلفة قيد البحث	الأسماء	م
	٢	١	صفر			
				* وثبة Sissonne fermee		١
				* وثبة Les pas de chat		
				* وثبة Le pas Echappee		
				* وثبة Sissonne fermee		٢
				* وثبة Les pas de chat		
				* الوثبة المنفلتة Le pas Echappee		
				* وثبة Sissonne fermee		٣
				* وثبة Les pas de chat		
				* وثبة Le pas Echappee		

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

فاعلية استخدام إيقاع الحركة لبعض المهارات على مستوى الأداء في البالية

بحث مقدم من

أمانى يسرى الجندى

مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي
بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د / زينب محمد الإسكندراني

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز
والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية
للبنات - جامعة الزقازيق

أ.د / إخلاص نور الدين

أستاذ التعبير الحركي بقسم التمرينات
والتعبير الحركي بكلية التربية
الرياضية للبنات - جامعة حلوان

الزقازيق

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

المقدمة :

علاقة وثيقة بين الموسيقى والإيقاع فالإيقاع فى الموسيقى هو الذى يعطيها المعنى الخاص بتكوينها وحيويتها ولولاه لكانت الموسيقى أشبه بمجرد أصوات متتابعة لا معنى لها ، أى ان الإيقاع الموسيقى يساعد على تنمية الإيقاع الحركى والهدف الأساسى للإيقاع الحركى هو إيجاد تيار مستمر متصل متجانس لتحقيق نمو متزن للفرد

مشكلة البحث وأهميته :

إن شرح الحركة يوضح الصورة الخارجية عن طريق رؤية نموذج لها ، وهذا ليس كافيا لفهم واستيعاب الطالبات للحركة كما أنه لا يعطى الصورة الداخلية الكامنة لها ولا يؤدى إلى التعمق والتعرف على أجزائها ومقدار القوة ، لهذا فكرت الباحثة فى إجراء هذه الدراسة باستخدام إيقاع الحركة فى تعليم بعض الوثبات فى البالية لتوضيح مناطق القوة والضعف وعنوانها :

(فاعلية استخدام إيقاع الحركة لبعض المهارات على مستوى الأداء فى البالية) أملا منها فى رفع مستوى أداء الطالبات على المهارة (قيد البحث)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- فاعلية استخدام إيقاع الحركة لبعض المهارات : (وثبة Le pas Echapp - وثبة القط Les pas de chat - وثبة Sissonne Fermee) على مستوى الأداء فى البالية .

فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبالية والبينية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديّة فى المهارات (قيد البحث) .

(٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبالية والبينية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح البعديّة فى المهارات (قيد البحث) .

(٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القياسات البينية والبعديّة ولصالح المجموعة التجريبية فى المهارات (قيد البحث) .

(٤) توجد فروق فى النسب المئوية لمعدلات تتغير القياسات البعديّة عن البينية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى الوثبات (قيد البحث) .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث بطريقة القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة . .

ثانياً : مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامع ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ م .

ثالثاً: عينة البحث :

تم سحب عينة البحث من مجتمع البحث الكلي بالطريقة العشوائية لطالبات الفرقة الثانية والبالغ عددهن (٧٧) .

رابعاً : أدوات البحث :

١- الأدوات والأجهزة:-

تم استخدام (جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة)

٢- الاستمارات والاختبارات :

- الاستمارات :

(أ) استمارة استطلاع رأى الخبراء . (ب) استمارة لتقييم مستوى الأداء .

٣- برنامج إيقاف الحركة :

قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبي مقترح لإيقاع الحركة للمهارات (قيد البحث).

٤- تقييم مستوى الأداء :

تم تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث فى القياس الأول والثانى والثالث والقياس البعدي عن طريق لجنة ثلاثة من الخبراء فى المجال .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) طالبة مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث .

سادسا : الخطوات التنفيذية للبحث :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج إيقاع الحركة على مجموعة البحث التجريبية دون الضابطة في الفترة من ٢٠٠٢/٣/٢م إلى ٢٠٠٢/٤/٢٨

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات :

- (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقبلى والقياس الأول والثانى والثالث فى جميع المهارات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .
- (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقبلى والقياس الأول والثانى والثالث فى جميع المهارات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .
- (٣) وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المهارات قيد البحث فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية .
- (٤) أدى برنامج إيقاع الحركة والمطبق على المجموعة التجريبية إلى تعليم وتحسن مستوى الأداء فى المهارات (قيد البحث) .
- (٥) أدى البرنامج المتبع المطبق على المجموعة الضابطة إلى تعليم وتحسن مستوى أداء المهارات المختارة (قيد البحث) .

ثانيا : التوصيات :

- (١) استخدام برنامج إيقاع الحركة لما له من تأثير إيجابى دال إحصائيا على مستوى الأداء المهارى للوثبات الثلاث (قيد البحث)
- (٢) زيادة وقت تدريس المهارات المختارة (قيد البحث) أثناء المحاضرة الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد .
- (٣) ابتعاد مدرسات المواد العلمية خاصة التعبير الحركى والتمرينات عن العد حتى فى حالة تغيب مدرسة الموسيقى واستخدام إيقاع الحركة بدلا منه .
- (٤) دراسة باقى المهارات الحركية لمادة التعبير الحركى عن طريق إيقاع الحركة كأسلوب لتعلم المهارات الحركية المختلفة لما له من تأثير فعال لرفع مستوى الأداء .

- (٥) إجراء مثل هذه الدراسة على جميع المهارات الحركية للمواد العلمية أملا في توظيف مادة الإيقاع الحركي لرفع مستوى الأداء في هذه المواد .
- (٦) تحديد وقت لا يقل عن عشر دقائق لمادة الإيقاع ضمن نطاق المواد العلمية حتى يرفع مستوى الأداء للمادة وبالتالي من شأن التربية الرياضية .
- (٧) أحتواء امتحان نهاية العام في مادة الإيقاع الحركي سماع مقطوعة موسيقية وتحليلها من حيث نوعها هادئة .. ميزات لها .. أدائها ... بحركات معينة من قبل الطالبة .
- (٨) امتداد تدريس مادة الإيقاع الحركي حتى الفرقة الرابعة على أن يتم تطوير مناهج الإيقاع بما يواكب العملية التعليمية ويعمل على تقدمها .
- (٩) اهتمام المدرسة بالابتكار الحركي لمختلف الإيقاعات ومساعدة الطالبات على الابتكارات بعمل حركات مترابطة على علامات اللوحات الإيقاعية .
- (١٠) توفير المصاحبة الموسيقية في جميع دروس التعبير الحركي والإيقاع .

Zakazik University
Faculty Of Physical Education
For Girls In Zakazik

„ Effect Of u sing movement rhythm for some skills on the level of performance in Ballet „

**Presented b y
Amany Yossry El Gendy**

Assistant instructor in the department of exercises, calisthenics, and physical
expression and eurythmic, among the needs of having doctorate in
philosophy in physical Education University

Supervisors

**A.D.P / Zeinab Mohamed
Eleskandrany**

Assistant professor in exercises,
Calisthenics, and physical
Expression department
Faculty of El Zakazik

D.P/ Ekhlas Nour El Dien

professor in the physical
Expression in faculty
physical education
Helwan University

Year

2004N – 1425H

Introduction:

There is a strong relation between music and rhythm. Where rhythm in music gives it the meaning of its formation and its viridness, and without it, music would have been only just continuous meaningless sound. The rhythmical music helps in the development of the eurythmic, and its main target is to find an identical continuous connected stream for the achievement of a balanced development of the individual.

The problems of the research and its importance:

The explanation of the movement shows the external picture of the movement, it also does not show its internal hidden picture. It does not lead to the identification and going deep into its parts and the quantity of its strength. That is why the researcher thought about the making of this study by using the eurhythmic in teaching some leaps in ballet to represent the points of its strength and of weakness. It is titled as:

“The efficiency of using the eurythmic for some skills on the level of performance in ballet.”

Hoping in improving the performance of the students.

The aim of the research:

The research aims at introducing the identification of:
The efficiency of using eurythmic in some skills: (The slide leap – The leap of the cat – The Sisson leap) on the level of performing ballet.

The point of the research:

- 1) There are differences that indicates statistically between the before and after measures for the experimental group for the benefit of the after measures in the three skills (the under discussed research).
- 2) There are differences that statistically indicates between the before, in between, and after measures for the regulator groups, and for the benefit of the after measures in the three skills (the under discussed research).
- 3) There are differences that statistically indicates between the two

groups of experimentation and regulator in the in between measures and the after measures, for the benefit of the experimental group in the three skills (the under discussed research).

4) There are differences in the percentage of the changing average of the after measures from the in between measures between the two groups of the experimental and regulatory research in the three leaps (the under discussed research).

The making of the research:

Firstly: The method of the research:

The researcher used the experimental method because it suits the nature of this research by measuring the previous and the following measures for each group, the experimental and regulatory.

Secondly: The nature of the research:

The nature of the research is chosen by a deliberate way from the students of the second year of the faculty for girls, El Zakazik University for 2002 / 2003.

Thirdly: The sample of the research:

The sample of the research has been drawn by lot from nature of the research as a whole haphazardly from the students of the second year, and they are (77) students.

Fourthly: The tools of the research:

1) **The tools and sets:** It has been used the (Restameter for measuring the length and weight, the stopwatch, Centimeter and gradual ruler).

2) The applications:

- a) The application of inquiring the opinion of specialists.
- b) An application for valuing the level of the performance.

3) **The suggested training program:** It has been valued the level of the skillful performance for the leaps in the first measurement and a second and a third measurements, and the following measurement by a committee of three specialist in this career.

Fifth: The investigating research:

The research made on investigating study on a sample of 12 students chosen from the real nature of the research.

Sixth: The implementation of the research:

The research applied the suggested program on the experimental research group without the regulator in the period from 2 / 3 / 2002 to 28 / 4 / 2003.

Conclusions and recommendation:

Firstly: conclusion:

- 1) There are significant statistical differences between the before, in between, and after measures and the first, second and third measures in all the changing skills in the experimental group.
- 2) There are significant statistical differences between the before, in between, and after measures and the first, second and third measures in all the changing skills in the regulator group.
- 3) There are significant statistical differences between the before, in between, and after measures and the first, second and third measures for the benefit of the experimental group.
- 4) The suggested and applied program of practice on the experimental group, lead to the teaching and improving the level of performance in the three skills of ballet (the under discussed research).
- 5) The applied program which is stated on the regulator group lead to teaching and improving the level of the three skills of ballet performance. (the under discussed research).

Secondly: Recommendations:

- 1) The usage of the suggested training program has a positive effect which indicates statistically the level of skillful performance for the three leaps. (the under discussed research).

- 2) Increasing the time of teaching the chosen leaping. (the under discussed research), during the essential lecture to achieve the good performance.
- 3) Distancing the teachers of the practical subjects especially those of the physical expression and exercises from the leaping, even in the state of the absence of the music teacher and using the eurythmic instead.
- 4) Studying the rest of the movement skills of the physical expression subject by the eurythmic as a way for teaching the different skillful movement which has an effect for rising the level of the performance.
- 5) Making the same of this study on all the skillful movements for the practical subjects hoping for employing the subject of the eurythmic for rising the level of the performance in these subjects.
- 6) Specifying certain time, which is not less than 10 minutes for the subject of the rhythm among the range of the practical subjects, for rising the level of the performance of the subject and so in the case with physical education.
- 7) The exam of the last year eurythmic subject included listening to a piece of music and analyzing it from its kind, calmness, loud, characteristics, performance, with special movements from the student.
- 8) The continuous teaching of the eurythmic subject until the fourth year, as that there will be development in the subjects of the rhythm which goes hand in hand with the educational system and helps in its progress.
- 9) The concern of the teacher with the creative movement of different rhythms and helping the students in inventions by making connected movements on the scheduled rhythmical signs.
- 10) Saving the accompanying music in all the lessons of the physical expression and the eurythmic.