

المعنى والمغزى السامى الذى يعينهم على تقدير القيم والفهم العميق السليم لما يدور حولهم . كما يساعد الفرد على تكوين الشخصية وزيادة الاحساس بالبيئة وانماء المهارات فى الاداء والابداع لأن حركاته طبيعیه نابعة من نفس الفرد . وهو نشاط مبتكر لمجموعة من الافراد الغرض الأساسى منه تزويد المجموعه المشتركه بالفرض حتى يتمكنوا من القيام بالنشاط البدنى . كما أن دوره فى التربية هو تنمية مواهبهم حتى يصل بمستواهم الى أقصى حدود قدراتهم وامكانياتهم (٢ : ٣٧ - ٤١) .

انواع التعبير الحركى :-

هناك أنواع متعددة للتعبير الحركى اختلفت باختلاف فلسفتها وطبيعتها وأهدافها ، منها القديم والحديث ، منها الفردى والثنائى والرباعى والجماعى ومنها السهل الممكن لى فرد ممارسته . والصعب الذى يحتاج الى مقاييس معينه ومهارات حركيه خاصه (٢ : ٤٩) .

وسوف تتناول الباحثة الانواع التى استخدمت فى هذه الدراسة :

الباليه : Ballet

يعتبر فن الباليه من أرقى الفنون التربويه والمسرحيه التى وصل اليها الانسان ، وهو عباره عن ترجمه للافكار والأحاسيس فى صوره حركيه معبره تسعد من يوديتها ومن يشاهدها على حد سواء (٢٤ : ٩) . كما أنه لغة عالمية يتفاهم بها جميع الشعوب ، لذا فهو معيار من معايير التطور والتقدم فى مجال التعبير عن آراء الناس وأفكارهم ووسيلة لتدوين نزعاتهم والأفصاح عن رغباتهم ومدى ما وصلت اليه ثقافتهم ومعارفهم (٢٤ : ٣) .

ويعتبر الباليه بمثابة العمود الفقرى لبعض الأنشطة الرياضية مثل

السباحة التوقيعية والتمرينات الفنية الحديثة والجمباز . ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه كل من " اجلال ابراهيم " و " نادية درويش " على أنه نشاطا حركيا متكاملًا يكسب الجسم لياقة بدنية عالية وهو الأساس البنائى للتمرينات الفنية الحديثة (٢ : ٥١) .

وهناك الكثير من التعاريف التى وضعها الخبراء لتعريف الباليه : منه ما أشارت اليه " فاطمة عبد الحميد " " بأنه فن من ارقى الفنون المسرحية عبر التاريخ ، اذ أنه يعتبر نشاطا حركيا متكاملًا يكسب الجسم لياقة بدنية عالية ويخضع لتكنيك وموضوع مرسوم - حركاته متعددة ومتوافقة تمهد كل منها للحركة التى يليها ، مهما اختلفت فى أنواعها وأشكالها " . (٣٣ : ١٨) .

وتكمن أهمية الباليه فى أنه أحد الفنون التربوية التى تسعد من يوديتها والتعبير عما تعجز عنه العلوم والفنون الأخرى . ويحتل الباليه مكانة عالية نظرا لأهميته الكبرى من حيث أنه أحد أنواع الأنشطة الحركية ، لما يعطيه للجسم من القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التى يتطلبها التعبير الحركى . ويدرب الأطراف على الحركة فى جميع الاتجاهات والوصول بها الى أقصى مداها ، وتشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية بالجسم . كما أنه يساهم اسهاما كبيرا فى رفع مستوى القدرات الحركية ، اذ يشكل الاعداد البدنى العام والخاص لبعض الرياضات . ويمكن لجميع مراحل التعليم المختلفة ممارسة تمرينات الباليه لتعدد حركاته ، وتسلسله الذى يتناسب مع كل سن وخصائص كل مرحلة ، كما انه يعود الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة حيث تؤدى تدريباته بصورة جماعية ويتوقيت واحد (١٣ : ٢٦ - ٢٧) .

وللباليه أهداف وفوائد متعددة حيث أنه يساعد على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة حيث يعمل على تحسين الانقباض والاسترخاء العضلى وبالتالى

سرعة الحركة • وايضا الرشاقة حيث يتم تدريب العضلات المغيره على الاحساس
الذقيق ومساعدتها على القيام بالحركات المفاجئة •

كما أن له اهداف نفسيه حيث يعطى الثقه بالنفس وتطوير قسوة الارادة
وقوة الملاحظه وذلك لكثرة حركاته وطول وفترة التمرين التي تتطلب الملاحظه
الدقيقه (١٣ : ١٨ - ٣١) •

والباليه يتكون من مجموعه مهارات أساسية ومن هذه المهارات تبني
الجمال والمجموعات الحركية المعقدة حيث تؤدي بعضها بايقاع سريع وتسمى
بالحركات السريعه كالوشب والدوران بينما يحتاج البعض الآخر الى ايقاع بطيء
وتسمى بالحركات البطيئه وتتطلب توازن وتحكم كبيرين ولذا نبدأ بتعليمها
أولا بمساعدة قضبان السند ثم تؤدي بدونها (٢٥ : ٦٥) •

وتنقسم المهارات الاساسيه للباليه الى :-

١- حركات الرجلين • ٢- حركات الذراعين والجذع •

٣- الوشب • ٤- الدوران (٢٤ : ١٧ - ١٨) •

وبجانب هذه الأساسيات هناك أوضاع القدمين ، أوضاع الذراعين ، أوضاع الجسم ،
وخطوات الربط من حركه لأخرى (٢٥ : ٦٥) • وسوف تتناول الباحثه في هذا الجزء
الحركات والمهارات المستخدمه في هذه الدراسة :

١- حركات الرجلين :

أ- ثنى الركبتين : Plie

يعتبر ثنى الركبتين أول وأهم الحركات جميعها ، لذا كان من الواجب

العناية بتعليمه بدقه واتقان ، وهو نوعان :-

Demi Plie

أ - ١- الشنى النصفى

• (١٣ : ٣٦) Grand Plie

ب - ٢- الشنى العميق

ويؤدى الشنى عموما من أوضاع القدمين المختلفه سواء كان نصفيا
أو عميقا • (٢٥ : ٨٣)

ويلاحظ فى الشنى العميق أن تبدأ الحركة فيه بعد الانتهاء من عمل الشنى
النصفى ويؤدى فى جميع أوضاع القدمين برفع الكعبين عن الأرض ماعدا الوضع
الشانى فان الكعبين يظلان ملازمين للأرض • (٢٥ : ٨٥ - ٨٦)

ب - فرد الرجل : Battement

وهو عبارته عن فرد الرجل أماما أو خلفا أو جانبا ويتخذ أحد الأشكال

الاتيه :-

- القدم ملامسة للأرض • Battement tendu Simple (B.T.S.)

- القدم مرتفعة عن الأرض زاوية ٤٥ درجة تقريبا.

Battement tendu jete (B.T.J.)

- القدم مرتفعة عن الأرض زاوية ٩٠ درجة تقريبا • (٢٥ : ٨٨)

Grand Battement Jete point

٢- الوثب :-

الوثب مجموعه من الحركات التى تتطلب مهاره فائقه للتحكم فى عضلات

الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفه خاصه • (٢٥ : ١٢٧)

• ودقة واتقان أوضاع القدمين مع الاتقان التام للشنى النصفى للرجلين • (٢٥ : ١٧٣)

وقد عرفه " جينسن ، وسكاتز " Jenson & Schutiz (١٩٧٦) بأنه

" حركه دفع الجسم ويكون الارتقاء والهبوط على كلتا القدمين أو على

قدم واحده • (٤٣ : ٢٢٩)

وقد قسمت " نجاح التهامى " الوشب الى قسمين :

١- الوشب مع عدم الارتفاع عن الأرض Pas de basque - Glissade

٢- الوشب مع الارتفاع لأعلى وهو ثلاثة أنواع :

أ - الوشب بالرجلين معا ثم الهبوط عليها ويؤدى عادة من الوضع

الخامس .

Echappe - Soubre Saut - Changement de pieds - Assemble-
sisonne fermee Faille- Chasse - Jete Ferme.

ب - الوشب بالرجلين معا ثم الهبوط على قدم واحد .

Sissonne Ouverte - Sissonne Soubresant - Ballonne - Ballotte

ج - الوشب مع قذف إحدى الرجلين ثم الهبوط عليها أو على الأخرى .

(٢٥ : ١٢٨) .

Grande Jete - Jete Pass

وقد اقتصرنا هذه الدراسة على بعض الوشبات التى سوف تدخل ضمن البرنامج

التدريبى المقترح وهم :

Changement de pieds - Grand Echappe - Glissade - Sissonne
Soubresaut.

Changement de Pieds

(وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماما - أنثناء الركبتين -

الذراعان الوضع الأول) .

دفع الأرض للارتفاع عاليا وتستمر الرجلان متلاصقتين فى الوضع الخامس

دون فتحها . وقبل الهبوط مباشرة تأخذان الوضع الثانى ، وعند الرجوع من

الوضع الثانى للخامس تحتفظ الرجلان بوضعهما الثانى طوال المده ، وقبل

الهبوط مباشرة تضمان للخامس مع وضع اليسرى أماما . كذلك يمكن تحريك

الذراعين فى أى وضع حسب الحاجة فمثلا أثناء اتخاذ الرجلين للوضع الثانى
تفتح الذراعين للوضع الرابع ثم تضم للثانى مع ضم القدمين
للوضع الخامس (٢٥ : ١٣٢ - ١٣٣) .

: P.Glissade

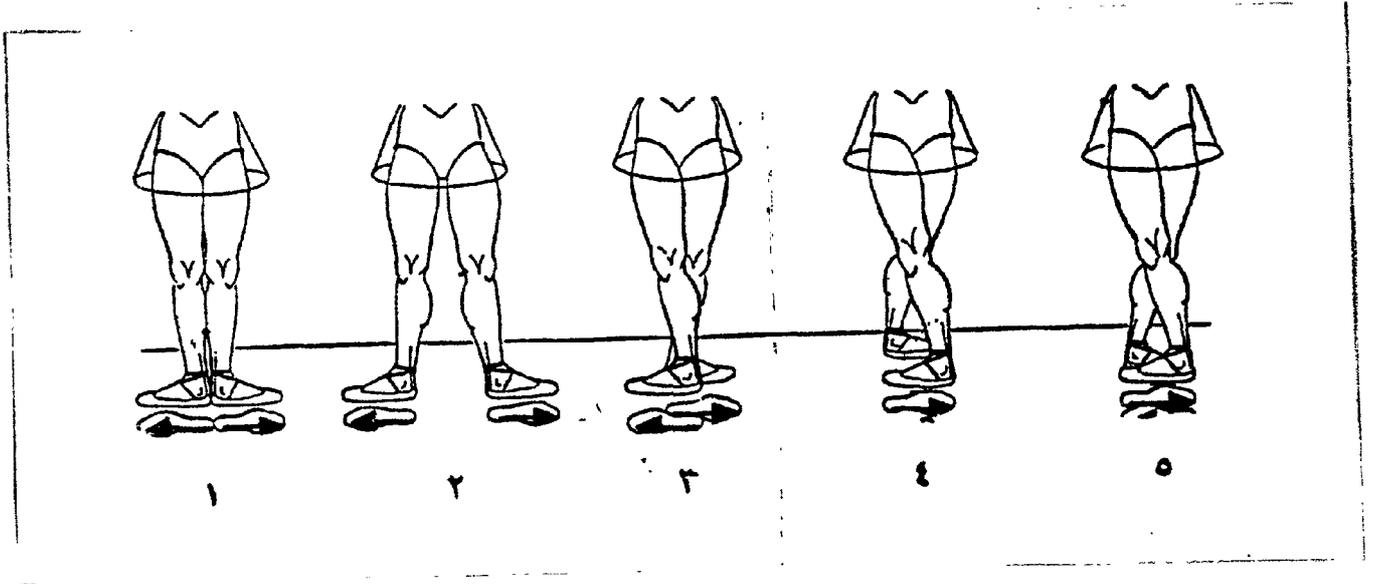
- (وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماما - الذراعان الوضع الأول)
- شنى الركبتين وزحف الرجل اليمنى للجانب حتى يلامس طرف أصبعها
الكبير الأرض .
 - تقل ثقل الجسم للرجل اليمنى مع انثناء ركبتها وفرد اليسرى جانبا .
 - سحب الرجل للداخل حتى وصولها للوضع الخامس خلف اليمنى . وتبدأ هذه
الحركة وتنتهى بشنى الركبتين (٢٥ : ١٤٨) .

: Sissonne Soubresaut

- (وقوف الوضع الخامس للقدمين - اليمنى أماما - الذراعان الوضع الأول) .
- الوثب لأعلى بالرجلين معا وهما متلاصقتان ومفرودتان خلفا مع ميل
الجسم للأمام قليلا وتأخذ الذراعان الوضع الثانى .
 - الهبوط على القدم اليمنى أماما وثبات الرجل اليسرى مرفوعه خلفا .
وتأخذ الذراع اليمنى الوضع الرابع واليسرى الثالث . وتؤدى هذه
الحركة فى خط مائل للأمام (٢٥ : ١٤٢ - ١٤٣) .

أوضاع القدمين :

هى الأوضاع التى تبدأ منها الحركات المختلفه للرجلين والتى تنتهى
بها ، وعددها خمسة أوضاع شكل (١) .

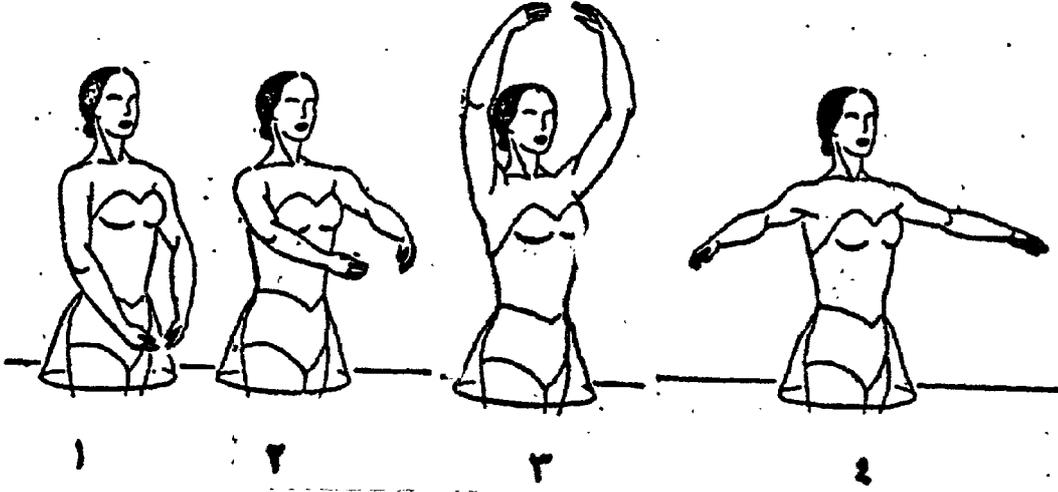


شكل (1)

اوضاع القدمين الخمسه

اوضاع الذراعين :

هناك اختلاف فى تحديد عدد الازواح الاساسية للذراعين من مدرسة لآخري فنجد أن المدرسة الروسية والألمانية تحددها فى أربعة اوضاع ولكنهما يختلفان فى ترتيب الازواح • فى جين تزيدها المدرسة الفرنسيه الى ثمانية اوضاع • ونلاحظ أنه يوجد اوضاع مشتقه للذراعين وهى التى تجمع بين وضعيين أساسيين (٢٥ : ٦٨) • شكل (٢) •



شكل (٢)

الأوضاع الأساسية للذراعين

Modern Dance

الرقص الحديث :

يعتبر الرقص الحديث نوع من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير . والحداثة هي صفة اكتسبها هذا النوع الجديد من الفن لكونه أحدث أنواع الرقص المعاصر (٢ : ٧٥) . وهو النوع الوحيد الذي يعطى حرية التحرك للتعبير عما في الأعماق والمشاعر في حدود الامكانيات الطبيعية مستعملا الجسم كأداة والحركة كوسيلة منظمة لتوصيل الأفكار للمتفرج (٢ : ٥١) فالرقص الحديث في تمام نضوجه يستعمل حركات الجسم المختلفة على مستوى رفيع وفقا لتخطيط منظم ومنسق (٢ : ١٠١) .

وهناك الكثير من التعريف التي وضعها الخبراء لتعريف الرقص الحديث منها ما عرفته " ألفيلدت " بأنه :

" نوع من التعبير المعاصر فيه تستعمل حركات الجسم المنظمة كوسيلة للتعبير عما بداخل الفرد من أفكار وآراء مختلفة " (٣٦ : ١٩) .

وتكمن أهمية الرقص الحديث في أنه وسيلة فعالة من وسائل التربية الحديثة التي تتيح للفرد اكتشاف مواهبه ، ويمكن الفرد من التعرف على أقصى حدود قدراته وإمكانياته الطبيعية ، والرقص الحديث الوحيد من بين الفنون الذي يقدم لنا تجارب نشطة في حركات الجسم بأنه يجعل الجهاز العضلي سريع الاستجابة (٣٦ : ٢٤) .

وللرقص الحديث فوائد متعددة ، منها رياضية حيث تؤثر مهاراته الأساسية على عضلات وأجهزة الجسم المختلفة ، وتعمل على تنميتها وتطويرها (٢ : ٢٩) . كما يمهّد للاشتراك في أوجه النشاط المختلفة التي تعود على الطالب و المجتمع بالفوائد الجمّة بجانب تنمية مستوياتهم الرياضية والاجتماعية والفنية .

وأخرى عقلية إذ يساعد هذا النوع من الرقص على تنمية قدره على ترويض العقل ، وتعليم فن قيادة الآخرين .

أمّا الفوائد الاجتماعية فتسهم في تنمية روح التعاون مع الآخرين وحسب مساعدة الغير ، والعمل على زيادة الثقة بالنفس . كما ينمي قدره على تحمل المسئولية عن طريق انتمائه الى مجموعة معينة (٢ : ٧٩) .

Fundamental Forms of Movements

الحركات الأساسية :-

الحركة هي أساس أي نشاط لأي كائن حي لأنها الطريقة الوحيدة للتعبير في كل الفنون التعبيرية .

وسوف نتعرض الباحث في هذا الجزء للحركات الانتقالية ، والحركات التي تؤدي من الثبات التي يستخدمها الإنسان وتسمى أساسيات الحركة .

Locomotor Movements

أولا : الحركات الانتقالية :

هى الحركات التى ينتقل فيها الجسم من مكان الى مكان مستعملا أكبر مساحة ممكنه من الفراغ المحيط (٢ : ١٠٣) . وهى (المشى ، الجرى ، الفجوه ، القفز ، الوثب ، خطوة الحصان ، الانزلاق ، الحجل) .

Non-Locomotor Movements

ثانيا : حركات تؤدي من الثبات :

هى الحركات التى يؤديها الجسم بشغل أقل حيز ممكن من الفراغ ، أى أنها لا تحتاج الى مساحة كبيره أثناء عملية الأداء بل تؤدي على نفس الموضع أو المكان تقريبا . وهى (المرجح ، الارتداد ، المد ، التوازن ، السقوط ، الدوران) (٢ : ١١٣ - ١١٥) .

Motor Ability

القدرة الحركيه :

" هى حصيلة الفرد من العناصر والصفات البدنية التى تدخل فى رفع مستوى الانشطه المختلفه تبعا لطبيعتها ونوعيتها (٢٠ : ٣٠٥) .

ويعد مصطلح القدرة الحركيه من أكثر الألفاظ اتساعا من حيث المكونات الأولية التى يتضمنها ، اذ يرى كثيرون أن القدرة الحركيه أكثر اتساعا وشمولا من اللياقه البدنيه واللياقه الحركيه (٢٠ : ٣٠٤) .

Physical Fitness

" فاللياقه البدنيه "

تتضمن القوه العضليه ، والتحمل العظلى ، والتحمل الدورى التنفسى . كما أن اللياقه الحركيه Motor Fitness تتضمن مكونات اللياقه البدنيه مضافا اليها القدرة العضليه والرشاقه والمرونه والسرعه أما القدرة الحركيه العامه General Motor Ability فتشتمل على مكونات

كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية مضافا اليها توافق ذراع مع
عين وتوافق رجل مع عين (٢٠ : ٣٠٥) .

ويختلف مفهوم " القدرة " Ability عن مفهوم " المهارة " skill
في أن المهارة تشير الى مستوى اداء الفرد في مجال واحد محدد ،
بينما تشير القدره الى وجود سمه عامه في الفرد غير ظاهرة ولكنها تؤثر في
اداء عدد من المهارات الخاصه (١٨ : ٢٣) .

وقد اتفق خبراء التربيه الرياضيه على أن مستوى الفرد في جميع تلك
العناصر هو الذى يحدد مستوى ما يمكن ان نسميه بالقدره الحركيه العامه ،
لأنه يتضمن عدد كبير من تلك العناصر أو الصفات التى تدخل في اداء الكثير
من الانشطة المختلفه . فحصيله الفرد من تلك الصفات مجتمعه هي التى تحدد
مستوى القدره الحركيه العامه لديه بينما القدره الحركيه الخاصه هي التى
تتعلق بممارسته لمهارة رياضيه معينه ودرجة تفوقه فيها . كما أن الفرد
ذو المستوى العالى من المقدره العامه يكون لديه درجة من القدره على ممارسة
كثير من الأنشطة الرياضيه بنجاح (٣٤ : ٢٢) .

مكونات القدرة الحركية :

وقد قام الكثير من علماء الرياضه بدراسات عديده لتحديد مكونات
القدره الحركيه ، وقد اتفق بعضهم فى تحديد العناصر الأساسية للقدره الحركيه
والبعض الآخر اختلف فيها . فقد اتفق " كلارك " Clarke مع كل من
" هارولد " Harold و " بارو " Barrow و " روز ماري " Rose Mary
في العوامل الآتية كمكونات للقدرة الحركية .

- ١- القوى العضليه .
- ٢- القدره العضليه .
- ٣- المرونه .
- ٤- الرشاقه .
- ٥- السرعه .
- ٦- الجسد .

وزادت العوامل التي حددها " هارولد " Harold و " بارو " Barrow
و " روز ماري " Rose Mary في التوازن (٢١ : ٣٠٦) ، (٢٤ : ٢٤) .

كما اتفق محمد نصر الدين رضوان مع كل من " بارو " Barrow ،
" ماكجي " Mcgee في العوامل التالية :-

- ١- القوة العضليه .
- ٢- قدره العضليه .
- ٣- السرعة .
- ٤- الرشاقه .
- ٥- التوافق البدني .

وأختلفت العوامل التي حددها محمد نصر الدين رضوان في الجذد الدوري
التنفسي ، والعوامل التي حددها كل من " بارو " Barrow ، و " ماكجي "
Mcgee في توافق منطقة الذراع والكتف (٣٥ : ٤٠ - ٤١) ، (٢١ : ٣٠٨) .

وأتفق كل من كوزنز " Cozens ، و " لارسون " Larson في
العوامل التالية :-

- ١- توافق الذراع والكتف .
- ٢- توافق العين واليد ، والعين والذراع ، والعين والقدم .
- ٣- سرعة الرجلين .
- ٤- التوافق البدني الكلي .
- ٥- الجسد .

واختلفت العوامل التي حددها " كوزنز " Cozens في قوة الوشب
وقوة الرجلين ومرونة الرجل ، وقوة الذراع ومنطقة الكتف ، والعوامل التي
حددها " لارسون " Larson في انطلاق القوة بأقصى سرعه لعضلات
الرجلين ، والجلد الدوري التنفسي (٢١ : ٣٠٦) ، (٢٣ : ٢٤) .

وحدد " هوكي " Hokey العوامل التالية :-

- ١- قدره العضليه .
- ٢- السرعة الانتقاليه .
- ٣- الرشاقه .
- ٤- التوازن .
- ٥- التوافق البدني .
- ٦- زمن السرج (٢١ : ٣٠٧) .

وحسب " ماثيوس " Mothews العوامل التالية :-

- ١- القوة العضليه .
- ٢- السرعة الحركيه .
- ٣- التوافق البدنى . (٢١ : ٣٠٧) .

وقد رأت الباحثة من خلال الاستعراض السابق لمفهوم ومكونات القـسـدره

الحركية أن معظمها متفق على ضرورة توافر المكونات التالية :-

- ١- القوة العضليه .
- ٢- الجلد الدورى التنفسى .
- ٣- القدره العضليه .
- ٤- المرونة .
- ٥- السرعة .
- ٦- التوازن .
- ٧- الرشاقة .
- ٨- الجلد العضلى .
- ٩- التوافق .

وسوف تتناول الباحثة بالشرح أكثر القدرات الحركيه أرتباطا بالتعبير

الحركى بالنسبة للمرحلة الاعدادية بناء على آراء الخبراء المتخصصين فى هذا

المجال (التوافق ، القدره العضليه ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن) .

جدول (٦) .

التوافق : Coordination

ماهية التوافق :

التوافق من الصفات البدنية المركبة والمعقدة فى تكوينها حيث يتدخل

فيها عناصر وصفات بدنية أخرى مثل الرشاقة والتوازن والسرعة وتعتمد على سلامة

الجهاز العصبى والجهاز العضلى للرياضى (٢٢ : ١٨٧) .

فالتوافق هو : " قدره الفرد على أدماج أنواع من الحركات فى قالب واحد

يتسم بالانسيابية وحسن الأداء " (٢٠ : ٣٨٩) .

وبشيسر " لارسون " Larson و " يوكم " Yocom الى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة العضلات والأعصاب وأرتباطهما معا فى عمل واحد (٢٠ : ٣٨٩)

أهمية التوافق :

تبرز أهمية التوافق فى الحركات المركبه التى تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد ، كما تتضاعف هذه الأهمية اذا كانت هذه الأجزاء تتحرك فى اتجاهات مختلفه .

وتنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية ، إذ يتطلب الاداء الحركى التوافق العضلى العصبى ، وتتوقف كفاءة الاداء على مدى ما يمتلكونه من التوافق . والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتسوازن والسرعة والاحساس الحركى والمرونة ودقة الاداء الحركى وسرعته (٢٠ : ٣٩٣ - ٣٩٤) .

انواع التوافق :

أولا : التوافق العام والتوافق الخاص :

والتوافق العام يمكن ملاحظته عند اداء المهارات الحركية كالمشى والجري ... الخ ، وهناك التوافق الخاص الذى ينمى بقصد رفع مستوى الاداء فى نشاط معين أو حركة معينة .

ثانيا : توافق الاطراف والتوافق الكلى للجسم :

والفرق بين النوعين هو أن توافق الأطراف يستخدم فى الحركات التى تتطلب اداء القدمين معا أو اليدين والقدمين معا ، أما التوافق الكلى للجسم فيتضمن حركة الجسم ككل (٢٠ : ٣٩٢ - ٣٩٣) .

العوامل المؤثرة فى التوافق :-

لكى يحدث التوافق لابد أن يعمل الجهازين العظلى والعصبى معا فى تناسق حتى يتمكن الجسم من اداء حركة واحده أو حركات متناسقة سواء كانت حركات ارادية أو لا ارادية ، وعموما فانه لابد ان تعمل العضلات مع الأعصاب فى تناسق دقيق وذلك بأعطاء الاشارات العصبية للأجزاء المراد تحريكها بتوافق وتدرج حتى تنتهى الحركة (٣٤ : ٣٠) .

القدرة العضلية : Muscular Power

ماهية القدرة العضلية :

تعتبر القدرة العضليه أو القوه المميزه بالسرعه أو القوه المتفجره أو الانفجاريه المكون الحركى الذى ينتج من الربط بين القوه العضليه والسرعه القصوى لأخراج نمط حركى توافقى . وتستخدم هذه المصطلحات بصوره مترادفة على أساس أنها جميعا تتضمن مفهوم واحد (١٩ : ٧٨) .

وقد عرفها " محمد حسن علاوى " نقلا عن " هارر " Harra بأنها :
" قدرة الجهاز العصبى العظلى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (١٩ : ٧٩) .

ويعرف " بارو " Barrow القدره العضلية بأنها : " قدرة الفرد على أن يبذل فى أى نشاط الحد الأقصى للانقباض العظلى بأعلى معدل سرعة (٣٩ : ١٢١) .

أهمية القدرة العضلية :

القدره العضليه تعتبر من الصفات البدنية الضرورية فى العديد من

الأنشطة الرياضية ، والكثير من الأنشطة والتي تتحدد نتائجها عن طريق الرمي والعدو وسرعة الارتقاء والوثب (٣٢ : ٣) .

العوامل المؤثرة في القدره العضلية :

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القدره العضليه :

- نوع الألياف العضليه : فاذا زادت نسبة الالياف الحمراء في العضلات فيصعب تنمية السرعة التي تعتبر أحد مركبات القدره العضليه لذلك فسرعة الانقباضات العضليه تؤثر بصورة مباشرة على القدره العضليه .
- المقطع الفسيولوجي : فكلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت قدرتها .
- التوافق العضلي العصبي : فعند حدوث توافق بين الاعصاب والعضلات فانه يحدث الانقباض في اللحظة المطلوبه وبالسرعه اللازمه والعمل على اقلال درجة المقاومه المضاده مما ينتج عنه انتاج اكبر قدره للعضلات .
- الاستخدام السليم لنظريات الروافع والمبادئ الميكانيكيه : فهي من العوامل الهامه التي تسهم في زيادة كفاءة القدره العضليه الناتجه .
- السن والجنس والوزن ونمط الجسم : تؤثر بصورة غير مباشرة في القدره العضليه حيث تزيد القدره العضليه بزيادة السن (٢٠ - ٣٠ سنه تقريبا) ثم تأخذ في الانخفاض بعد ذلك .
- وبالنسبة للجنس فيتفوق البنين على البنات في القدره العضليه لمجموعات العضلات المختلفه .
- زيادة الوزن من العوامل التي تقلل من السرعة من ثم القدره العضليه .

- يتفوق النمط النحيف على النمط السمين فى القدره العضليه .
- العوامل النفسيه وقوة الاراده والاستعداد للكفاح والخوف وعدم الثقه كلها من العوامل التى ينتج عنها بذل أقصى قدره ممكنه أو الاعاقه عن بذل هذه القدره (٣٠ : ١١ - ١٣) .

الرشاقه : Agility

ماهية الرشاقه :

تعتبر الرشاقه من اكثر الصفات البدنيه اهمية بالنسبة للانشطه الرياضيه التى تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه فى الهواء أو على الارض ، أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة أدماج عدة مهارات حركيه فى اطار واحد ، أو الاداء الحركى تحت ظروف متغيره ومتباينه بقدر كبير من التوافق والدقه والسرعه (١٩ : ٢٧٨) .

والرشاقه تعنى : " القدره على تغيير أوضاع واتجاه الجسم بسرعة وتوقيت سليم " مما يتطلب سلامة الجهاز العصبى للفرد ، وسرعة الاتصالات بين الجهاز العصبى والجهاز العظلى " (١٥ : ٨٢) .

وتشير " ماجده الجيار" نقلا عن " صفيه محى الدين " أن الرشاقه تجمع بين التوافق والتوازن والمهاره ودقة الاداء ، وكلها صفات يفهم من مدلولها اتقان الاداء الحركى باخراجه فى صوره جيده ولذلك اهميته بالنسبة للتعبير الحركى عامة (٣٤ : ٢٨) .

اهمية الرشاقه :

تعتبر الرشاقه مكون هام فى الأنشطه الرياضيه عموما ، فهى تسهم بقدر

كبير فى اكتساب المهارات الحركية واتقانها وهى مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدنى وأن لها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية . وتبرز أهمية الرشاقة فى الاداء الرياضى عندما يصبح على درجة عالية من التعقيد خاصة فى المهارات ذات التوافق المعقد (١٥ : ٨٥) .

أنواع الرشاقة :-

١- الرشاقة العامة :-

" هى مقدرة الفرد لحل واجب حركى فى عدة أوجه مختلفه من ألوان النشاط الرياضى يتصرف منطقي سليم " (١١ : ١٤٨) .

٢- الرشاقة الخاصة :-

" تنمية الاداء الحركى فى تناسق وتطابق مع خواص الاداء المهارى وتكوين الحركة فى المنافسة " وهذه الحركات تختلف باختلاف الاداء المهارى تبعا لنوع النشاط الممارس (١١ : ١٤٨) .

المرونة : Flexibility

ماهية المرونة :-

يستخدم مصطلح المرونة فى المجال الرياضى للدلالة على قدرة المفاصل للوصول الى اقصى مدى حركى للمفصل ويرتبط ذلك بالتركيب التشريحي للمفصل تبعا لمكوناته ونوعه ووظيفته (٢٢ : ١٥٧) .

وتعتبر المرونة إحدى القدرات الحركية الهامة واللازمة لجميع الانشطة

الرياضيه ، حيث أنها تشكل مع باقى العناصر البدنية كالقوه العضليه والسرعه والرشاقه والجلد العظلى ، الأسس الهامه التى تعمل على اكتساب قدره حركيه عاليه (٣٤ : ٢٥) .

كما ترى " هيلين " Helen أن صفة المرونة تعتبر من أهم القدرات الحركيه اللازمه للاداء الحركى كما أن افتقار الشخص للمرونه —————
يؤدى الى صعوبه تنميه القدرات الحركيه الأخرى (٤٤ : ٧٩) .

فالمرونه تعنى : " قدرة الجسم على اداء الحركات الخاصه بالمفاصل لأقصى مدى ممكن ، بدون أى معوقات علما بأن وضع العضلات يؤثر على هذا المدى (٧) .

أهمية المرونه :-

تعتبر المرونه عنصر هام فى اتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضيه المختلفه الى جانب انها عامل أمان لوقايه العضلات والاربطه من الأصابه ، وتكيف الفرد فى أوجه النشاط البدنى تقرره درجة المرونه الشامله للجسم أو لمفصل معين ، وان افتقار الشخص للمرونه يؤثر على مدى اكتسابه واتقانه لاداء المهارات الاساسيه ، كما أن قلتها تؤدى الى صعوبه تنميه الصفات البدنية الأخرى كالقوه والسرعه والرشاقه (١٥ : ٧٩) .

أنواع المرونه :-

هناك تصنيفات متعدده لأنواع المرونه :

التصنيف الأول :

أ- المرونه العامه :

وهى قدرة الفرد على اداء حركات بمدى واسع فى جميع المفاصل

طبقاً لأنواعها (٢٢ : ١٥٨) • ويصل الفرد الى درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة (١٦ : ١٩٠) •

ب- المرونة الخاصة :

وهي القدرة على اداء الحركات بمدى واسع في الاتجاه المعين المطلوب للاداء البدني او الرياضي (٢٢ : ١٥٨) • وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الانشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة (٢٢ : ١٩٠) •

التصنيف الثاني :

١- المرونة الايجابية :

ويقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضليه معينه ترتبط بهذا المفصل (١٦ : ١٩٠) •

ويعتبر هذا النوع من المرونة مهم بالنسبة للاداء الرياضي وهي تشير الى قوة المقاومة التي تحدث خلال حركة المفصل (١٩ : ٣١٩) •

٢- المرونة السلبية :

ويقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية (١٦ : ١٩١) •

٣- المرونة الاستاتيكية :

" وهي مدى الحركة الذي يستطيع المفصل المتحرك الوصول اليها ثم الثبات فيه (٢٢ : ١٥٨) •

٤- المرونة الديناميكية :

" هي مدى الحركة الذي يستطيع المفصل المتحرك الوصول اليه

أثناء اداء حركة تتم بسرعة كبيره (٢٢ : ١٥٩) .

العوامل المؤثرة على المرونة :

هناك عدة عوامل تؤثر على المرونة :

- ١- عوامل تشريحيه : مثل سطح ومحفظة المفصل وشكل الغضاريف التي بداخل المفصل ووضع وطول الأربطة الداخلة فى تركيب المفصل والعضلات التى تقوم بالحركة الاساسيه فى المفصل (١٢) .
- ٢- درجة الحرارة : حيث تتأثر المرونة بدرجة الحرارة ويبدو ذلك فى البلاد الحاره حيث يتمتع الافراد بمرونة اكبر عن البلاد الباردة .
- ٣- السن : حيث يتمتع الأصغر سنا بمرونة أكثر من الاكبر سنا .
- ٤- النشاط الذى يمارسه الفرد وكذلك درجة التدريب (٨) .

التوازن : Balance

ماهية التوازن :

تتميز الانشطة البدنية والرياضيه بالحركات والمهارات المختلفه المتعدده والتي يتوقف على تأديتها بكفاءه العديد من الصفات والسمات البدنية ومن بينها صفة التوازن (٢٢ : ١٧٥) .

فالفرد الرياضى الذى يتميز بالتوازن الجيد يسهم فى قدرته على تحسين

وترقية مستوى آدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع فى معظم الأنشطة الرياضية (١٩ : ٣٦٣) .

ويعرف " تشارلز بيوتشر " Charles Bucher التوازن بأنه :
 " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العظمية والعصبية (٨ : ٣٨٣) .

ويعرفه " محمد عاطف الأبحر " بأنه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات أو الحركة (٢٢ : ١٧٥) .

أهمية التوازن :

يعد التوازن من الصفات التى يمكن اكتسابها بالتدريب المستمر بهدف أن تصبح الحركة أو المهارة آلية فى آدائها . ويركز التدريب على التنبيه العصبى للاعب بأدائه تمارين مختلفة الى تحكمه فى توازن جسمه (٢٢ : ١٧٩) .

وفقد الاتزان يؤدي الى عدم القدرة على أداء المهارة والسقوط وحدوث خلل فى الأداء أو تودى بشكل عشوائى غير ناجح (٢٢ : ١٧٥) .

أنواع التوازن :

أ - التوازن الثابت : Static Balance

" هو القدرة التى تسمح للفرد بالبقاء فى وضع ثابت "أو" القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط ان اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة (١٩:٣٦٤) . والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة فى بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمارين الفنية والباليه ويعبر عن جمال وتناسق وتآزر الأداء (١٩ : ٣٦٤) .

Dynamic Balance

ب- التوازن الديناميكي (الحركي) :-

" ويقصد به القدره على الاحتفاظ بتوازن الجسم اثناء الأداء

الحركي (١٩ : ٣٦٤) .

وهي الحالة التي اذا فقدتها اللاعب تؤدي الى عدم القيام بالمهارة أو الحركة والفشل في تحقيق اغراضها . لذا فهو يعتبر من المواصفات الهامة الضرورية لمعظم الانشطة البدنيه والرياضيه (٢٢ : ١٧٦) .

العوامل المؤثره فى التوازن :

هناك عدة عوامل تؤثر فى التوازن مثل :-

- ١- سلامة الجهاز العصبى : حيث تؤدي الى تنبيه النهايات العصبيه الموجوده فى العضلات بهدف الانقباض أو الانبساط فى التوقيت اللازم لحفظ اتزان الجسم .
- ٢- الاذن الداخليه : لأهميتها فى حفظ التوازن .
- ٣- سلامة النظر : لأهميته فى تقدير العلاقات بين الاشياء والتوقع السليم للمكان الصحيح (٢٢ : ١٧٧) .
- ٤- قاعدة الاتزان : اذ انه كلما زادت مساحة قاعدة الاتزان كلما زاد الاتزان .
- ٥- طبيعة المهارة المراد ادائها (٢٢ : ١٧٧) .
- ٦- قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان يزيد من اتزان الجسم وبعد مركز الثقل عن قاعدة الاتزان يقلل من اتزان الجسم . فالشخص القمير عامه

يتمف بأتران أفضل من الشخض الطويل وذلك لقرب مركز ثقله نحو قاعسة

• الأتران الخامة به (٢٢ : ١٧٧ - ١٧٨)

٧- مرور خط الجاذبية الأرضيه داخل قاعسة الاتزان (٢٢ : ١٧٨) •

٨- ثبات الحالة النفسيه والانفعالية حيث يؤدى الى توازن أكثر للاعسب ،

بينما يؤدى زيادة التوتر والأنفعال الى فقدان الاتزان فى اثناء

• اداء المهارة (٢٢ : ١٧٨)

خصائص المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة

ان معرفة خصائص النمو فى مرحلة الطفولة Childhood بالذات تعد أكثر أهمية ذلك لأن مرحلة الطقوله هى المرحلة التى تتكون فيها بسذور شخصية الفرد ويتحدد اطارها العام وذلك لأن الطفل يكون فى طور التكويسن • بمعنى آخر، أن دراسة مراحل النمو لها دور هام وفعال فى وضع المعاييسر والمقاييس التى يعرف بواسطتها مدى تقدم الطفل أو تأخره فى أى ناحية مسن نواحي النمو •

وتفيد معرفة خصائص النمو الجسمى والحركى فى رسم الخطط والبرامج للافاده من مواهب المتفوقين من التلاميذ وحتى لا نخطئ فى تفسير سلوك وقدرات التلاميذ أو نتوقع منهم فوق ما يستطيعونه. (١٠ : ٤٣ - ٢٤) •

١ - النمو الجسمى :

- يكون معدل النمو فى هذه المرحلة ابطاً عن معدل نمو مرحلة الطفولة

المبكره وعن معدل النمو فى مرحلة المراهقة (٤٠ : ٣٩) •

- يمتاز النمو بالهدوء فى فترة ثم تبدو قفزه سريعة فى النمو تصحبها

• تغيرات فسيولوجيه فى تكوين الجسم (٩ : ٢٥)

- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادته فى الطول والعرض والوزن وحجم القلب وسعة الرئتين (٣٨ : ٤٣) .
- يزداد نمو العضلات الصغيره ، ويستمر نمو العضلات الكبيره ، ويحدث تطور سريع فى القوة العضليه وخاصة عند البنين (٤٥ : ١٤١ - ١٤٢) .
- تبدو الفروق الفرديه بين الافراد فى الطول والوزن بدرجة واضحه (١٣٥ : ١٧) .
- يولى نضج الجهاز العصبى فى الطفل الى نضج الاعضاء الدقيقه كالأصابع وهنا ينبغى أن يتاح للطفل فرص التدريب على الاعمال الدقيقه والالعاب الرياضيه وغير ذلك (١٠ : ٤٦) .

ب- النمو الحركى :-

- تتحسن الحالة البدنيه للطفل ويتأخر ظهور التعب عليه (٤٥ : ١٤١ - ١٤٢) .
- يتميز السلوك الحركى بحيويه عاليه وفى نفس الوقت يكون النشاط الحركى متقن وموجه وهادف وبمفهوم عامه يكون حماس الطفل للاشتراك فى الأنشطة كبير (٤ : ٢١٩) .
- تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقه والسرعة والقوه (١٧ : ١٣٥) .
- تتميز حركات الطفل بالتوقيت السليم والانسيابيه فى الاداء . كما يتميز طفل هذه المرحله بسرعة استيعاب وتعلم الحركات الجديده (١٧ : ١٣٦) .
- يسعى الطفل فى هذه المرحله الى المنافسه وقياس قوته وقدراته بالآخرين (١٧ : ١٣٦) .

ج - النمو الاجتماعي والانفعالي :

- يفضل الطفل في هذه المرحلة الاندماج مع جماعات الاصدقاء ، ويرجع ذلك الى نضجه العقلي والوجداني والى ايمانه بقيمة الجماعه فى تحقيق أهدافه ، ومن هنا يبدأ الشعور بالولاء للجماعه ، وهكذا تتسع دائرة الطفل بعهد أن كانت محدوده فى نطاق الاسره لتشمل جماعات الاصدقاء فى المدرسه والنادى والى ويسعى الى اكتساب تقديرها (١٠ : ٤٧) .
- يتسع مجال الميول والقدرات الحركيه والاجتماعيه بدرجه ملموسه ويرتساح الاطفال عند اكتسابهم مهاره أو لنجاحهم فى عمل ما وتبدأ ميول الأطفال فى التخصص وتصبح اكثر موضوعية (٣ : ١٥٨) .
- يتحمل المسئوليه ويمكن تدريبيه على القياده ويحتاج الى التوجيه حتى يمكن التكيف فى مجتمع المدرسه وخارجه (١ : ٢٧) .
- يبدأ الطفل بالتفكير ويدرك الأمور المشيره للغضب والانفعال (١٠ : ٤٨) .

د - النمو العقلى :-

النمو العقلى يأخذ من السرعه والازدياد وذلك لنمو المخ والجهاز العصبى ولذلك يرتفع مستوى الادراك الحسى لدى الطفل ويصبح اكثر دقه ولذا يجسب أن تتاح للطفل ألوان النشاط العقلى والالعب العقليه والهوايات مما يسمح بتنمية قدراته العقليه ونموها فى الاتجاهات الايجابية المرغوب فيها (١٠ : ٤٦-٤٧)

المدارس الاعداديه الرياضيه التجريبيه

فى ١٩٨٨م صدر القرار الوزارى رقم ٧٢ بشأن انشاء مدارس رياضيه تجريبية . وقد نص القرار رقم ٧٢ لسنة ١٩٨٨م فى مادته الأولى على ما يلى :-

- ينشأ بكل محافظة عدد من مدارس الحلقة الاعدادية من التعليم الاساسى (المدرسة الاعدادية الرياضيه التجريبيه) ، على أن يبدأ العمل فقط بالصف الأول الاعدادى من العام الدراسى ١٩٨٩/٨٨ م .
- وتتضمن اللائحه الداخليه للمدارس الرياضيه التجريبيه المرفقه بالقرار ما يلى :-

*** أهداف المدرسه الاعداديه الرياضيه التجريبيه :**

- تنمية القدرات الحركيه والارتقاء بها من خلال أنشطة رياضيه مختصاره موجهه ، تحقق النمو الكامل المتزن مهاريا ومعرفيا ووجدانيا .
- اكتشاف القدرات والمواهب الرياضيه ، والعمل على صقلها وتدريبها على أيدي مدرسين ومدربين تربويين متخصصين ذوى كفاءة عالية .

*** نظام الدراسة :**

- يكون نظام التعليم وفق أحكام قانون التعليم رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ المعدل بالقانون رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ م ، مع اعداد منهج خاص للتربيه الرياضيه .
- تكون الدراسة بهذه المدارس على النحو المعمول به فى المدارس الرسميه من ذات المرحله (اعدادى) بما لا يتعارض مع ما يرد فى هذه اللائحه .
- تكون المدرسه ذات فتره دراسيه واحده ، منفذه لنظام اليوم الدراسى الكامل ، وألا تكون الدراسة مختلطة .
- تكون المدرسه مزوده بالملاعب ، والمنشآت الرياضيه المناسبه ، ومجهزه بالأدوات الرياضيه الخاصه بالانشطه المختاره .
- يتوفر بالمدرسه دورات مياه كامله ملحقا بها وحدات خلع الملابس .

- يتم توفير المدرسين التربويين ذوى الكفاءة الخاصة ، والمدربيين التربويين المتخصصين فى التدريب الرياضى لتنفيذ المنهج .

*** شروط القبول بالمدرسة الاعدادية الرياضية التجريبية :**

- أتمام الحلقة الابتدائية من التعليم الأساسى بنجاح .
- اجتياز الكشف الطبى .
- اجتياز الاختبارات العملية اللازمة المعدة لذلك .
- موافقة ولى الأمر .
- حصول التلميذ على بطولة رياضية أو أكثر على المستوى المركزى أو المحلى .
- يرتب التلاميذ حسب مجموع درجات اختبارات القبول ونوع البطولة (المركزية ثم المحلية) .

*** الخطة الدراسية بالمدارس الرياضية التجريبية :**

- تسير الدراسة طبقا للخطة المطبقة بالمدارس الاعدادية على أن يخصص فى الجدول المدرسى عدد ١٠ حصص أسبوعيا للتربية الرياضية ، موزعة كالتى :-
- حصتان لتدريس منهج التربية الرياضية ، وثمانى حصص لكل مجموعة (قدم - سلة - طائرة - يد ٠٠٠٠ الخ) ينفذ خلالها المنهج الخاص .

*** المناهج الدراسية بالمدارس الرياضية التجريبية :**

- ١- تقوم اللجان المتخصصة بوضع مناهج خاصة لمادة التربية الرياضية بالمدارس الاعدادية الرياضية التجريبية (نظرى وعملى) وينقسم المنهج الى جزئين :-

- ١ - المنهج الخاص بالتربية الرياضية بمدارس التعليم العام .
- ب - المنهج الخاص بكل رياضة مدرجة بالخطة جماعية وفردية بحيث تشمل على برامج تدريبية مقننة .
- ٢- تنفيذ المناهج فى الملاعب والمنشآت الرياضية داخل المدرسة أو خارجها عند الضرورة .
- ٣- يطبق فى هذه المدارس نظام التعليم فى المدارس الرسمية العامة من حيث الخطة ونظام التشعيب .

* الامتحانات :

- تعد المدرسة الاعدادية الرياضية التجريبية التلاميذ للحصول على شهادة اتمام الدراسة بمرحلة التعليم الاساسى .
- تطبق أحكام قانون التعليم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ المعدل بالقانون رقم ٢٢٣ لسنة ١٩٨٨ والقرارات الوزارية المنفذه له فى شأن امتحانات النقل والامتحانات العامه ، كما تطبق أحكام القرارات الوزارية المنظمة للنهائيات الكبرى والصغرى للدرجات وأعمال السنه ونصف السنه وامتحانات نهاية العام .
- تكون مادة التربية الرياضية بهذه المدارس مادة أساسية (مادة نجاح ورسوب) ويشترط لنجاح الطالب فيها الحصول على ٣٠ ٪ على الأقل من الدرجة المخصصة للاختبار النظرى ، ٦٠ ٪ على الأقل من الدرجة المخصصة للاختبار العملى .
- الطالب الذى يرسب فى مادة التربية الرياضية فى امتحان الدور الثانى فى أى صف من صفوف الدراسة يحول الى الصف المناظر بالمدارس غير الرياضية (٥) .

ثانيا : الدراسات المرتبطة

أ - الدراسات العربية :

١ - أجرت " فاطمة عبد الحميد السعيد " (١٩٧٣) دراسة بهدف التعرف على مدى تأثير الحركات الاساسية للباليه على تنمية عناصر اللياقة البدنية ممثلة فى (القوة - قوة التحمل - الرشاقة - التوافق - السرعة) وارتفاع مستوى الأداء للمهارات . وقد اشتملت عينة البحث على (٨٠) تلميذة من الصف الأول بكلية السلام الاعدادية ، تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين بواقع (٤٠) تلميذة فى كل مجموعة ، وقد تم وضع منهج للتدريب لكل مجموعة كل على حدة ، ويشمل نوعين من الجداول حيث يطبق المنهج المقرر من الوزارة للمجموعة الضابطة ، البرنامج التدريبى المقترح من الحركات الأساسية للباليه للمجموعة التجريبية . وقد استخدمت الباحثة اختبارات اللياقة البدنية لجامعة انديانا (الشد لأعلى باستخدام الزميل - الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ٢٠ ثانية - الانبطاح المائل (شنى الذراعين) - الوثب العمودى) . واشتملت خطة التدريب على مرتين فى الأسبوع بمعدل ساعة كاملة للوحدة التدريبية الوحدة وكان اجمالى عدد ساعات التدريب (٥٦) ساعة .

وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن التدريب بالحركات الأساسية للباليه أسهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية أكثر منها فى المجموعة الضابطة (٣٣) .

٢ - قامت "نادية درويش" (١٩٧٩) بدراسة الهدف منها التعرف على تأثير برنامج تدريبى مقترح للرقص الابتنكارى الحديث على بعض الصفات البدنية . واشتملت عينة البحث على (١٠٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية (٥٠) طالبة طبق عليهن برنامج مقترح

للرقص الابتكاري الحديث والأخرى ضابطه (٥٠) طالبة طبق عليهن منهم —
التعبير الحركي المقرر على الفرقة الثانية . وقد استخدمت الباحثة
اختبار اللياقة البدنية للشباب واختبار الصفات البدنية " لبيوتشر " Bucher
و " ريشتر " Richter لقياس الصفات البدنية المختارة وهي (السرعة ، القوة العضلية ، الرشاقة ، المرونة) وأشتملت
خطة التدريب على عشر وحدات . بواقع وحدة تدريبية واحدة أسبوعياً تقسم
على ثلاثة أيام في الأسبوع وبمعدل ساعتين لكل درس وكان إجمالي عدد
ساعات التدريب (٦٠) ساعة .

وقد أوضحت نتائج البحث وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة
التجريبية في اختبارات الصفات البدنية (العصا المسقطه - رفع
الرجلين زاوية قائمه من الرقود على الظهر - دوران العصا - الانبطاح
المائل المعدل - الوثب عالياً من الوقوف) ، كما توجد فروق دالة
احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في (القوة العضلية - السرعة -
الرشاقة - المرونة) (٣٦) .

٣- أجرت " ايمن عبدالعزيز " (١٩٨٠) دراسة بهدف التعرف على تأثير
الباليه والرقص الابتكاري الحديث على تنمية عنصرى المرونة والرشاقة .
واشتملت عينة البحث على (٦٤) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية
التربية الرياضية للبنات بالجزيرة . وتم تقسيم العينة الى مجموعتين
أحدهما تمثل مجموعة البالية والأخرى تمثل مجموعة الرقص الابتكاري
الحديث وتحتوى كل مجموعة على (٣٢) طالبة . وقد استخدمت الباحثة مجموعة
اختبارات العالم " أوكران " لقياس المرونة والرشاقة . قامت الباحثة
بتقسيم البرنامج المقترح من الباليه والرقص الحديث الى ٣ وحدات
تدريبية موزعه على ٣ شهور ، درست الوحدة التدريبية على مدى ٤ أسابيع

بواقع مرتين ولمدة ٣ ساعات في الأسبوع لكل مجموعة واستغرق التدريب (١٢) اسبوعا وكان اجمالى عدد ساعات التدريب للمجموعتين حوالى (٣٦) ساعة .

وقد أوضحت نتائج البحث أن برنامج الباليه أدى الى تنمية مرونة العمود الفقري ومفصلى الفخذين والرشاقه ، أما برنامج الرقص الابدكارى الحديث فقد ساعد على تنمية مرونة العمود القفري ومفصلى الفخذيــــــــــــن والكتفيسن (٢٩) .

٤- فى دراسة " اجلال ابراهيم " (١٩٨٤) لمعرفة تأثير الحركات الفجائية على اللياقة الفسيولوجية وبعض القدرات الحركية المرتبطة بأدائها . وقد اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة أختارتهن الباحثة من بين (٢٠٠) طالبه من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . تم تقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطه وقد طبق برنامج الحركات الفجائية على المجموعة التجريبية ، بينما قامت المجموعة الضابطه بالتدريب على منهج التعبير الحركى المقرر . وقد استخدمت اختبارات قوة عضلات البطن ومرونة العمود الفقري وقدرة السرجليين لقياس القدره الحركية . واستغرق تنفيذ البرنامج (٩٠) ساعة مدة الدرس (٩٠) دقيقه بواقع ٤ دروس فى الاسبوع .

وقد أوضحت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على تنمية القدرات الحركية التالية (قوة عضلات البطن ، مرونة العمود الفقري ، وقدره السرجلين) كذلك أوضحت نتائج الدراسة ارتباط هذه القدرات ارتباطا وثيقا بأداء الحركات الفجائية (٢٦) .

٥- أجرت " اجلال ابراهيم " (١٩٨٤) دراسة بهدف معرفة تأثير درس مقترح للتربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات

الصف الأول بالمرحلة الثانوية • تم اختيار (١٩٧) تلميذه من الفرقة الأولى من مدرسة جمال عبدالناصر الثانوية للبنات (١٠٠) كمجموعة ضابطة و (٩٧) كمجموعة تجريبية وتهدف الدراسة الى إدخال التعبيير الحركى ضمن فقرات درس التربية الرياضية وتعديل التوقيت الزمنى لهذه الفقرات للتعرف على تأثير ذلك على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ممثلة فى القوه - السرعة - الجلد - الرشاقة - المرونه - القدره - التوافق •

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعة التجريبية فى جميع العناصر المختارة ما عدا القوه والسرعة التسمى تساوى فى المدرسين (المقترح والتقليدى) فى التأثير على تنميتها (٢٧) •

٦- أجرت " اجلال ابراهيم ونيله خليفه " (١٩٨٤) دراسة للتعرف على تأثير كل من الحركات الفجائية والانسيابية فى الرقص الابتكارى الحديث على تنمية التوازن بنوعيه لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة • تم اختيار (٩٠) طالبه من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية • قسمت الى ثلاث مجموعات متساوية قامت المجموعة الضابطة بالتدريب على منهج التعبير الحركى المقرر ، وطبق برنامج الحركات الفجائية على المجموعة التجريبية الاولى وطبق برنامج الحركات الانسيابية على المجموعة التجريبية الثانية •

أسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين القبلى والبعدى كمجموعات البحث الأخرى فى تنمية التوازن الحركى وتفوق المجموعة التجريبية الثانية فى التوازن الثابت على المجموعات الأخرى (٢٨) •

٧- أجرت " ماجده حسن الجيار " (١٩٨٧) دراسة الهدف منها التعرف على تأثير التدريب بالحركات الفجائية والانسيابية على تنمية بعض القدرات

الحركية فى التعبير الحركى . واشتملت عينة البحث (٩٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . وقسمت العينة الى ثلاث مجموعات قوام كل منها (٣٠) طالبة ، المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة أ) طبق عليها برنامج الحركات الفجائية المقترح ، المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة ب) وطبق عليها برنامج الحركات الانسيابية المقترح ، المجموعة الضابطة الثالثة (مجموعة ج) ، وقد تم تدريبها على منهج التعبير الحركى المقرر على الفرقة الثانية . وقد استخدمت الباحثة اختبارات القدرات الحركية لقياس المرونه والرشاقه والقوه العضليه والتوافق وتم تقييم المستوى المهارى عن طريق لجنة المحكمات من بين اعضاء هيئة التدريس فى مادة التعبير الحركى . واشتملت خطة التدريب على (٦) وحدات تدريبية لكل برنامج موزعة على ٣ شهور . واستمر تدريس الوحدة التدريبية أسبوعين بواقع ثلاثة دروس اسبوعيا ، زمن كل درس ساعة ونصف فيكون بذلك اجمالى عدد ساعات التدريب (٥٤) ساعة .

وقد أوضحت نتائج البحث وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعتين أ ، ب بمقارنتها بالمجموعة الضابطة فى القدرات الحركية كما وجدت فروق داله احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعديـة لدرجات المستوى المهارى فى التعبير الحركى وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعات الفجائية والانسيابية عن الضابطة (٣٤) .

٨- فى دراسة " نادية الطويل " و " كاميليا محمد عبده " (١٩٨٨) للتعرف على تأثير المهارات الأساسية للبالغين على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصه بالمرحلة الاعدادية والمتمثله فى (تحمل القوه المرونه ، القدره " القوه المميزه بالسرعة ") . تم اختيار عينة البحث وقوامها (١٦٠) طالبة بالطريقة العمدية من طالبات الصف الثالث

الاعدادى ، قسمت عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية (٨٠) طالبه
والأخرى ضابطه (٨٠) طالبه . استخدمت الباحثان اختبارات مشروع
اللياقة البدنية المنفذ من قبل المجلس الاعلى للشباب والرياضة الخاص
بمرحلة التعليم الاعدادى والتي تتضمن اختبارات (تحمل القوه -
المرونه - القوه) . واستغرق تنفيذ البرنامج (١٥) اسبوع بواقع
د . سين اسبوعيا (٣٠) درس خلال ٣ شهور .

وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى وجود فروق داله احصائيا لصالح
المجموعه التجريبية فى قياسات تحمل القوه والمرونه والقوه وحصول
معظم الطالبات على المركز الذهبى مما يشير الى التأثير الايجابى
لبرنامج الحركات الاساسية للبالية على رفع مستوى اللياقة البدنية ،
وأومت الباحثان بأضافة الحركات الاساسية للبالية الى درس التربية
الرياضية للمرحلة الاعدادية (٣٧) .

ب - الدراسات الأجنبية :

٩- أجرت " كولين " Colleen (١٩٥٦) دراسة بهدف التعرف على العلاقة
بين كل من الرقص الابتكارى الحديث والرقص الشعبى والسياحة والسلة
وبين قدره الحركية العامه . واشتملت عينة البحث على (٩٧) طالبه
من طالبات الجامعة بالصف الاول ، قسمت العينة الى أربع مجموعات وزعت
على الدروس التالية (مجموعة رقص حديث - مجموعة رقص شعبى - مجموعة
سلة - مجموعة سباحه) . استخدمت اختبارات الرشاقه - التوافق -
القوه العظمية - المرونه - السرعة - قوة المنكبين والرجلين والبطن -
التوازن ، لقياس قدره الحركية . استمرت التجربة (١٦) اسبوعا بواقع
مرتين أسبوعيا وتم تطبيق القياسات للاختبارات قبل وبعد التجربة .

وكان من بين نتائجها تفوق مجموعة الرقص الحديث على مجموعة الرقص الشعبي فى كل من الرشاقة والتوافق والقوة العضلية العامه وعضلات البطن ومرونة الفخذين . كما تساوت مجموعة الرقص الشعبي مع مجموعة الرقص الحديث فى مرونة مفصل القدم والسرعه وقوة الرجلين والتوازن والتحمل، من خلال النتائج قامت الباحثه بترتيب العلاقه بين الأنشطة الرياضيه وتنمية القدرة الحركيه فكان الرقص الحديث والسباحه فى الدرجة الأولى ثم كرة السله يليها الرقص الشعبي (٣٦) .

١٠ قامت " نورثى " Dotthy (١٩٧٠) بدراسة بهدف تحديد مدى تأثير برنامج مقترح موضوع من الرقص الحديث على بعض الصفات البدنية والقدرة الابتكاريه . وقد أشتملت عينة البحث على (٣٠) طالبه بالكلية (١٥) طالبه مسجلات فى الرقص الحديث ، (١٥) طالبه مسجلات فى علم النفس على ألا تشترك طالبات مجموعة علم النفس فى أى نشاط رياضى . واستخدمت الباحثة بعض الاختبارات للياقة البدنية لقياس هذه الصفات البدنية فى بداية العام الدراسى ثم فى نهايته .

وأسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائيا فى كل من (التوافق - القوة العضليه - التوازن) لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعنى أن الرقص الحديث له تأثير ايجابى على تنمية بعض الصفات البدنية موضوع الدراسة (٤٧) .

١١- قام " هنتلى " Huntely (١٩٧٣) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير بعض الأنشطة الرياضيه المختاره على كل من اللياقة البدنية والقدرة الحركيه . اشتملت عينة البحث على (١٦) تلميذا وتلميذة من الصف الأول والثانى والثالث وقد اختيروا بالطريقه العشوائيه وقسمت العينه الى ثلاث مجموعات تجريبية . فكانت المجموعة الأولى تشمل على (٥٠) تلميذه من الصف الاول والمجموعه الثانيه على (٥٥)

تلميذ وتلميذه من الصف الثانى والمجموعة الثالثه من (٥٦) تلميذ وتلميذه وأعطيت كل مجموعة برنامج تجريبى لأنشطة مختلفه على النحو التالى حركات أساسيه وأنشطة ايقاعية - ألعاب - تمرينات • وقد استخدم اختيار " جولفر " للياقه البدنية وهو يتكون من ثلاث تمارين (القوه - التحمل - القدره العضلية) وبالنسبه لقياس القدره الحركيه فقد استخدمت اختبارات لقياس كل من السرعه والتوازن والمرونة والرشاقه وسرعة الاستجابه • وطبقت هذه الاختبارات على مجموعات البحث الثلاث قبل وبعد إعطاء الانشطة السابقه وكانت مدة التدريس ٢٥ يوما متواصله •

وقد أظهرت النتائج أن مجموعات البحث الثلاثة تحسنت فى الاختبارات السابقه ولكن بدرجات متفاوتة • فقد حصلت على أعلى درجات مجموعة الحركات الأساسية والانشطه الايقاعية ، يليها مجموعه التمرينات ثم أقلهم مجموعة الالعاب • وقد أشار " هنتلى " ان الاشتراك فى الحركات الاساسيه والانشطة الايقاعية يودى الى تنمية القوه والتحمل والسرعه والمرونة وسرعة الاستجابه (٤٦) •

التعليق على الأبحاث والدراسات المرتبطة

من العرض السابق للبحوث المرتبطه لوحظ اتفاقا كبيرا بين نتائج هذه الدراسات على أن الرقص كان له تأثيرا ايجابيا على تنمية الكثير من القدرات الحركية ممثله فى المرونة والرشاقه والتوافق •

كما أن هناك اتفاقا بين نتائج الدراسات التى تمت فى مجال الباليه أن له تأثير ايجابى على تنمية الكثير من القدرات الحركية مثل المرونة والرشاقه والقدره العضليه • مما يدل على أهمية الباليه لتنمية تلك العناصر •

وكذلك بالنسبة لعينات الدراسات المرتبطة بالبحث لاحظت الباحثة أن الدراسات المرتبطة تم إجراؤها على مراحل مختلفة وبالنسبة لعينة البحث الحاليه تم إجراؤها على المرحلة الاعدادية .

وبالنسبة لخطة التدريب يتراوح عدد الساعات الكليه للتدريب بين ٢٣ : ٩٠ ساعه وبالنسبة لخطة التدريب فى البحث الحالى فكانت ٣٣ ساعة أى أنها فى المعدل لباقى خطط التدريب وفى حدود الزمن المخصص لمادة التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية .

وكذلك الادوات المستخدمة فى البحوث السابقه فقد استخدم اختبار اللياقة البدنية للشباب ، واختبار الصفات البدنية " لبيوتشر " و " روشتر " لقياس الصفات البدنية واستخدمت اختبارات قوة عضلات البطن ومرونة العمود الفقرى وقدرة الرجلين لقياس قدره الحركيه واختبار التوازن الثابت والتوازن الحركى واختبارات قدره الحركيه واختبار اللياقه البدنية لجامعة أنديانا واختبارات مشروع اللياقه البدنية واختبار " جولفر " للياقة البدنية ، ومجموعة اختبارات العالم " اوكران " للمرونة .

وقد وجدت الباحثة أن الاختبارات المستخدمة فى هذه الدراسة قد تم استخدامها فى بحوث سابقة وعلى عينات متباينه مما يدل على صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات .

كما لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات السابقه أهتمت بالتدريب على مهارات الرقص الحديث أو على مهارات الباليه كل على حد ه ، مما دعا الباحثة الى الخوض فى هذا المجال باختيار نوعين من أنواع التعبير الحركى المتمثله فى الرقص الحديث والباليه فى برنامج واحد للتعرف على تأثيرهما معا على تنمية بعض القدرات الحركية المختاره وفقا لآراء الخبراء فى مجال التعيين الحركى فى التوافق والقدرة العضليه والرشاقه والمرونة والتوازن .