

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، حيث يعتبر المنهج الملائم لتحقيق أهداف هذه الدراسة .

#### مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذه الدراسة تلميذات الصف الأول الاعدادي بمدرس السيدة حنيفة السلحدار الاعدادية الثانوية بمصر الجديدة بالقاهرة للعام الدراسي ١٩٩٢/٩١ وعددهن (٤٣٥) تلميذة . اختارت الباحثة من بينهن عينة طبقية عمدية قوامها (٤٨) تلميذة يمثلن عدد التلميذات اللاتي اختبرن بعد اجراء بعض الاختبارات الرياضية والطبية والشروط اللازمة لالتحاقهن بالمدرسة الرياضية التجريبية . وقسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (٢٤) تلميذة طبق عليهن برنامج الرقص الحديث والباقي المصمم من قبل الباحثة ، والاخرى ضابطة قوامها (٢٤) تلميذة طبق عليهن برنامج التربية الرياضية الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم .

وقد تم التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث فى السن والطول

والوزن ومتغيرات القدرة الحركية المختارة جداول ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ) .

(٤٨)

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل

الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن

للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

( ن = ٤٨ )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		م	ع	الوسيط	معامل الالتواء	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١١٦٩	٨٣	١١٩٩	١٩١ -	١١٥٠	٦٩	١١٥	١٢٥ -
الطول	سم	١٤١٢١	٦٠١	١٤٠٥	١٠٧٨	١٤٣٣٨	٧٢٧	١٤٣	٠٤٨ -
الوزن	كجم	٣٦٣٣	٦٩٠	٣٥٥	١٦٣	٣٩٩٦	٨١٦	٣٧	١٢٥٩

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الالتواء لمجموعتى البحث فى كل من السن والطول والوزن قد انحصرت بين  $3+ - 3-$  مما يدل على تجانس مجموعتى البحث فى هذه القياسات وأنها تمثل مجتمعاً متجانساً فيها .

(٤٩)

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت"  
ودلالاتها الاحصائية بين مجموعتى البحث فى  
متغيرات السن والطول والوزن . ( ن = ٤٨ )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق الفروق	قيمة " ت "
		ع	م	ع	م		
السن	سنة	٠ر٨٣	١١ر٦٩	٠ر٦٩	١١ر٥٠	١٨ر	٨٤ر
الطول	سم	٦ر٠١	١٤١ر٢١	٧ر٢٧	١٤٣ر٣٨	٢ر١٦ -	١١٣ر-
الوزن	كجم	٦ر٩٠	٣٦ر٣٣	٨ر١٦	٣٩ر٩٦	٣ر٦٢ -	١٦٦ر-

قيمة (ت) الجدولية (٢ر٠٧) عند مستوى (٠٥ر)

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعـة  
التجريبية والمجموعة الضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى السن  
والطول والوزن .

## جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري  
والوسيط ومعامل الالتواء للقياس القبلى ( للتوافق - القدرة العضلية  
الرشاقة - المرونة - التوازن ) للمجموعة التجريبية ( ن = ٢٤ )

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
التوافق	اختبار فليشمان	عدد المحاولات الصحيحة	٢٢٩	١٨٣	٢	٢٢٥
القدرة العضلية	الوثب العمودى الوثب العريض	سم سم	٢٣٩٢ ١٣٣٢٥	٤٦٣ ١٥٠٩٥	٢٤ ١٣٢	٢٢٧٠
الرشاقة	اختبار الجرى والدوران ربع دورة جهة اليمين	الثوانى	١٦٥٠	٩٣	١٧	١٧٥
المرونة	القبضة ثنى الجذع اماما من الوقوف جلوس طويل ثنى الجذع اماما مرونة الكتفين مد الجذع من الانبطاح رفع الرجل اليمنى اماما رفع الرجل اليمنى جانبا رفع الرجل اليمنى خلفا رفع الرجل اليسرى اماما رفع الرجل اليسرى جانبا رفع الرجل اليسرى خلفا	درجة درجة درجة سم سم درجة درجة درجة درجة درجة درجة	١٨٨ ١٦٣ ٢٢٥ ١٧٧ ٥٥٠١ ٢٢٥ ٢٥٠ ١٩٦ ٢١٢ ٢٣٨ ١٧١	١٢٣ ٥٩٦ ١١٩ ٣٤ ٨٥٥ ٦٨ ١٧٩ ٧٥ ٦٨ ٦٥ ٧٥	١٥ ٢ ٢ ١٨٢ ٥٥٣٣ ٢ ٣ ٢ ٢ ٢ ٢	١٠٢٨ ٤١٣ ٩٩٥ ٠٤٩ ٠٦٤ ٥٥٧ ١٣ ٠٧٠ ١٥٦ ٥٤٢ ٥٥٢
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثوانى	٥٥٤	٤٠٢	٤	٢١٨٣

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الالتواء في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

## جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري

والوسط ومعامل الالتواء للقياس القبلى فى ( التوافق - القدرة

العظمية - الرشاقة - المرونة - التوازن ) للمجموعة الضابطة ( ن = ٢٤ )

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
التوافق	اختبار فليشمان	عدد المحاولات الصحيحة	٣٢٤٦	٥٥٧	٢	٢٢٦١٩
القدرة	الوثب العمودى	سم	٢٣٢٥٨	٣٢٧٦	٢٣	٣٢٦٦
العظمية	الوثب العريض	سم	١٢٣٢٠٤	١٤٢٣٣	١٢٣	٣٢١٨
الرشاقة	اختبار الجرى والدوران ربع دوره جهة اليمين .	ثوانى	١٦٧٧٩	٨٨	١٧	٢٢٨٢-
المرونة	القبة ثنى الجذع اماما من الوقوف جلوس طويل ثنى الجذع اماما مرونة الكتفين مد الجذع من الانبطاح رفع الرجل اليمنى اماما رفع الرجل اليمنى جانبا رفع الرجل اليمنى خلفا رفع الرجل اليسرى اماما رفع الرجل اليسرى جانبا رفع الرجل اليسرى خلفا	درجة ± درجة درجة سم سم درجة درجة درجة درجة درجة درجة درجة	١٢٤٦ ٢ - ١٢٧٥ ١٢٦٤ ٥٢٢٥٦ ١٢٩٢ ٢٢٥٤ ١٢٢١ ١٢٧٩ ٢٢٤٢ ١٢٤٢	٩٨ ٥١٦ ٦٨ ٤٤٤ ١١٢٠٦ ٧٢ ٧٢ ٥١ ٦٦ ٦٥ ٥٨	١ ٢٥٠- ٢ ١٨٠ ٥٢٤٥ ٢ ٢٥٠ ١ ٢ ٢٥٠ ١	١٢٠٤٢ ٢٠٩٧- ٣٢٤٦ ٨٥٣- ٨١١ ١٢٥ ٢٢٢ ١٥٣٩ ٢٤٠ ٢٨٣- ١٠٦٧
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثوانى	٣٢٩٢	١٨٦	٤	١٢٠٥٦

يتضح من الجدول السابق ان معاملات الالتواء فى متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات .

## جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت"  
ودلالاتها الاحصائية بين مجموعتي البحث فسي

( التوافق - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن ) ( ن = ٤٨ )

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
التوافق	اختبار فليشمان	عدد المحاولات الصحيحة	١٨٨٣	٢٢٢٩	٣٢٤٦	٥٥٧	٩٥ -
القدرة العضلية	الوثب العمودي الوثب العريض	سم سم	٤٦٦٣ ١٥٠٩٥	٢٣٩٢ ١٣٣٢٥	٢٣٥٨ ١٢٣٠٤	٣٧٦ ١٤٣٣	٢٧ ١٣٥
الرشاقة	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	ثواني	٩٣	١٦٥٠	١٦٧٩	٨٨	١٠٩ -
المرونة	القبضة ثنى الحذع اماما من الوقوف جلوس طويل ثنى الحذع اماما مرونة الكتفين مد الحذع من الانبطاح رفع الرجل اليمنى اماما رفع الرجل اليمنى جانبا رفع الرجل اليمنى خلفا رفع الرجل اليسرى اماما رفع الرجل اليسرى جانبا رفع الرجل اليسرى خلفا	درجة ± درجة درجة سم سم درجة درجة درجة درجة درجة درجة درجة	١٢٣ ٥٩٦ ١١٩ ٣٤ ٨٥٥ ٦٨ ١٧٩ ٧٥ ٦٨ ٦٥ ٧٥	١٨٨ ١٦٣ ٢٢٥ ١٧٧ ٥٥٠١ ٢٢٥ ٢٥٠ ١٩٦ ٢١٣ ٢٣٨ ١٧١	١٤٦ ٣ - ١٧٥ ١٦٤ ٥٢٥٦ ١٩٢ ٢٥٤ ١٥٨ ١٧٩ ٢٤٢ ١٤٢	٩٨ ٥١٦ ٦٨ ٤٤ ١١٠٦ ٧٢ ٧٢ ٥١ ٦٦ ٦٥ ٥٨	١٣١ ٩١ - ١٧٦ ١٣٠ ٨٤ ١٦٥ ١٠ - ١١٩ ١٩٦ ٢٣ - ١٦٧
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثواني	٤٠٢	٥٥٤	٣٩٢	١٨٦	١٧٥

قيمة "ت" الجدولية ( ٢٠٧ ) عند مستوى ٠٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية لجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة:

١ - استمارة استفتاء :

- تم استطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجال التعبير الحركى ممن لهم خبرة فى مجال التدريس فى التعبير الحركى مدة لاتقل عن خمسة عشر عاماً وعددهم (١٣) خبيراً حول أهم القدرات الحركية الأكثر ارتباطاً بالتعبير الحركى لهذه المرحلة السنية وذلك عن طريق طرح استمارة استفتاء لجمع البيانات ملحق (٢) .

وقد قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء حول أكثر القدرات الحركية ارتباطاً بالتعبير الحركى جدول (٦)

## جدول (٦)

النسب المئوية لآراء الخبراء

حول أكثر القدرات الحركية

ارتباطاً بالتعبير الحركى ( ن = ١٣ )

النسبة المئوية	القدرة الحركية
٪ ٩٧	التوافق
٪ ٩٢	القدرة العضلية
٪ ٨٥	الرشاقة
٪ ٨٣	المرونة
٪ ٧٥	التوازن
٪ ٦٧	القوة العضلية
٪ ٦٥	السرعة
٪ ٥٢	الجلد الدورى التنفسى
٪ ٥٠	الجلد العضلى

- استمارة لجمع بيانات افراد عينة البحث من حيث متغيرات السن والطول والوزن ومتغيرات البحث قيد الدراسة .
- استمارة حضور وغياب لأفراد عينة البحث .

٢- اختبارات القدرات الحركية :

اختبار " فليشمان " Fleishman (٢١ : ١٧٩ - ١٨٠ )

- الغرض من الاختبار :

- قياس التوافق الكلى للجسم .

- السن :

- من ١٢ الى ١٨ سنه .

- الادوات المستخدمه :

حبل طوله (٦٠) سم ، يعقيد من طرفيه بحيث تكون المسافة بين العقدتين (١٦) بوصة ( وهى المسافه التى سيتم الوشب من بينها ) ، يترك مسافة (٥) سم خارج كل عقده لاستخدامها فى مسك الحبل .

- مواصفات الاداء :

يمسك المختبر الحبل من الاماكن المحدده ، ثم يقوم بالوشب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من الامام وأسفل القدمين ، يكرر هذا العمل خمس (٥) مرات .

- شروط اداء الاختبار :

- يتم الوشب من فوق الحبل من خلال اليدين .

- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا .
- يجب عدم لمس الحبل اثناء الهبوط ، كما يجب عدم أرخاء الحبل اثناء الوثب .
- يجب عدم حدوث اختلال فى التوازن اثناء الهبوط أو الوثب .
- أى مخالفه للشروط تلغى المحاولة .
- الدرجة والتقدير :
- يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس (٥) محاولات التى يقوم بها المختبر .

عدد المحاولات الصحيحة	الدرجة	التقدير
٥ محاولات صحيحة	٥	ممتاز
٤ محاولات صحيحة	٤	جيد
٣ محاولات صحيحة	٣	متوسط
٢ محاوله صحيحة	٢	ضعيف
١ محاوله صحيحة	١	ضعيف جدا

#### اختبارات القدرة العضليه :

(١) اختبار الوثب العمودى لسارجنت (١٩ : ٨٤ - ٨٧) .  
Sargent Chalk Jump Test

#### الفرض من الاختبار :

- قياس القدرة العضليه للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .

- السن :

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر بنين وبنات .

- مواصفات الأداة :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن  $\frac{1}{4}$  ٢ سم ثم يقف مواجهها للوحة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة الكعبين للأرض .

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على خط ال ٣٠ سم .

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل والى الخلف مع ثنى الجذع للأمام وأسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها الى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط فى أعلى نقطة يصل اليها .

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

- تعليمات الاختبار :

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة .

- تؤخذ القياسات لأقرب اسم من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية الناتجة من الوثب .

٢- اختبار الوشب العريض من الشبات (١٩ : ٩٣ - ٩٦) \*

- الغرض من الاختبار :

- قياس القدره العضليه للرجلين فى الوشب للامام \*

- السن والجنس :

مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعيه للبنين والبنات \*

- الادوات اللازمة :

- مكان مناسب للوشب بعرض  $\frac{1}{4}$  م وبطول  $\frac{1}{3}$  م ، ويراعى أن يكون مستوياً  
وخال من العوائق وغير أملس \*

- شريط قياس ، وقطع ملونه من الطباشير \*

- وصف الاداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث  
يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج \*

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للامام  
قليلا ، ثم يقوم بالوشب للامام لأقصى مسافه ممكنه ، عن طريق مد الركبتين  
والدفع بالقدمين معا وليس بقدم واحده \*

- يسمح بالاحماء قبل اداء الاختبار \*

- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الامكان \*

- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجح بالذراعين للأمام ولاعلى للمساعدة فى الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكوتش أو عارى القدمين .

#### حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البدايه حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .

- خط البدايه يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاوله لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاوله .

#### اختبار الرشاقه ( ١٩ : ٣٠٥ - ٣٠٩ ) :

- اختبار الجرى والدوران ربع دوره جهة اليمين .

#### الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقه فى الجرى وتغيير الاتجاه .

#### السن والجنس :

- من (١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف وشريط قياس .
- عدد ٤ قوائم أو كرات طبية أو مقاعد صغيرة .
- قائم أو رايه ركنيه من رايات كرة القدم أو كرسى كبير .
- منطقة فضاء مستويه مربعة الشكل .

الاجراءات :

- يوضع القائم أو الكرات الطبيه أو المقاعد الصغيره الاربعه كل واحده منها فى نقطه تبعد عن نقطة المنتصف بمسافة  $\frac{1}{4}$  م ، وهذه النقطه هى
- ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ .

وصف الأداة :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
- عند اعطاء اشاره البدء يجرى المختبر الى نقطة المنتصف ثم يدور حولها بزاوية  $90^\circ$  جهة اليمين وهو يجرى متجها الى نقطة ٢ ، ثم يدور حولها متجها الى النقطة ٣ ، ٤ بحيث ينتهى الاداء بقطع خط البدايه بأقصى سرعه ممكنه .

تعليمات الاختبار :

- يؤدى الاختبار بأقصى سرعه ممكنه .
- يؤدى الاختبار من وضع البدء العالى خلف خط البداية .

- يؤدي الاختبار بالنسبة للنقاط الاربع المحدده على الارض بالدوران ربـع دوره ناحية اليد اليمنى .
- يضاف  $\frac{1}{3}$  من الثانيه للزمن الذى يستغرقه المختبر فى اداء الاختبار عندما يلمس أى قائم أو كرسى فى الاماكن المختلفه .
- ينبه على المختبر بعدم لمس الكراسى أو القوائم اثناء اداء الاختبار .
- يعطى كل مختبر محاوله واحده فقط .
- تعاد المحاوله عندما يفشل المختبر فى اداء الاختبار .
- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل التطبيق النهائى .

#### حساب الدرجات :

درجة المختبر هى الزمن الذى يستغرقه المختبر فى اداء الاختبار مقربا لـ  $\frac{1}{3}$  من الثانيه مضافا اليه الزمن الخاص بالاطء التى يرتكبها المختبر .

#### اختبارات المرونه ( ٢٩ : ٥٧ ) :

##### ١- اختبار القبـة :

##### الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقرى ومدى الحركة فى زيادة البسط ، قياس مرونة مفصلى الكتفين والفتحين فى الفرد ومطاطية المجموعات العظليه العامله عليها .

##### الادوات المطلوبه : مساحة أرض مستويـة .

الآداء :

من وضع القرفصاء والكفان بجوار الاذنين والمرفقان لأعلى والأصابع متجهه نحو  
القدمين . تقوم الطالبة بفرد الذراعين والرجلين للوصول لوضع الكوبرى  
( القبضة ) .

شروط الاداء :

الذراعين عموديتين ومفردتين ، الرجلين مفردتين ومضمومتين والرأس تجاه  
الظهر .

الدرجة والتقدير : مستويات الاختبار

التقدير	الدرجة	الآداء
ممتاز	٥	إذا كان الذراعان مفردتان وعموديتان على الأرض والرجلان مضمومتان ومفردتان .
جيد	٤	إذا كان الذراعان مفردتان وعموديتان على الأرض والرجلان متثنيتان قليلا .
متوسط	٣	إذا كان الذراعان مفردتان والرجلان مفتوحتان قليلا ومفردتان .
ضعيف	٢	إذا كان الذراعان مائلان قليلا والرجلان مفتوحتان قليلا ومفردتان .
ضعيف جدا	١	إذا كان الذراعان مائلان قليلا ومنثنيتان وكذلك الرجلان مفتوحتان ومنثنيتان .

٢- اختبار شنى الجذع اماما من الوقوف (١٩) : (٣٤٤ - ٣٤٤) :

- الفرض من الاختبار :

قياس مرونة الجذع والفخذ فى حركات الشنى للأمام من وضع الوقوف .

- السن والجنس :

من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات .

- الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطره حوالى ٢٠ سم ، مقسم بخطوط الى وحدات كل

وحده تساوى ١ سم ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج فى مدى ١٠ سم .

- مقعد أو كرسى أو منضده مسطحه تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز .

- الاجراءات :

- يُثبت المقياس ( المسطره ) بحافة المقعد أو المنضده بحيث يكون منتصف

المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الآخر اسفل الحافة .

- يلاحظ أن نقطة التدرج ( صفر ) تكون فى مستوى حافة المقعد ، على أن تكون

انحرافات الدرجات التى تقع فى النصف العلوى بالسالب والتى تقع فى

النصف السفلى بالموجب .

- وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضده بحيث تكون القدمان

ملامستان لجانبى المقياس .

- يقوم المختبر بشئى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ،
- ومن هذا الوضع يحاول المختبر شئى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوه وببطئ ،
- مع ملاحظة أن تكون اصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

#### - تعليمات الاختبار :

- يؤدى الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدى الاختبار من وضع الوقوف فرد الركبتين .
- يكون شئى الجذع لأسفل ببطئ وبقوه ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الشئى لأسفل .
- من الأفضل اعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيله للأحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل المعود على المنضده .
- يجب على المختبر توجيه نظره الى أسفل المقياس .
- الاحتفاظ بالوضع النهائى من ٢ - ٣ ثانية .

#### - حساب الدرجات :

- درجة المختبر هى أقصى نقطه على المقياس يصل اليها المختبر من وضع شئى الجذع اماما أسفل .

٣- اختبار الجلوس الطويل شئى الجذع اماما ( ٢٩ : ٥٦ ) :

#### - الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة العمود الفقرى ومدى الحركة فى القبض .

- قياس مطاطية عضلات الفخذ الخلفية .

- الادوات المستخدمة :

• مساحة أرض مستويته .

- وصف الاداء :

من وضع الجلوس الطويل تقوم الطالبه بشئ الجذع أماما اسفل لابعد مدى ومحاولة لمس الصدر للفخذين .

- شروط اداء الاختبار :

يجب التأكد من فرد الركبتين والمشطين اثناء الاداء ، ويؤدي الاختبار بسدون مرجحه مع الثبات فى الوضع لحظه .

- التقدير والدرجه :

#### مستويات الاختبار

التقدير	الدرجه	الاداء
ممتاز	٥	اذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين والركبتين
جيد	٤	اذا لمست الرأس الركبتين مع استقامة الركبتين
متوسط	٣	اذا لمست اصابع اليدين اصابع القدمين مع استقامة الرجلين
ضعيف	٢	اذا لمست اصابع اليدين عند مفصل القدمين مع استقامة الرجلين
ضعيف جدا	١	اذا لمست اصابع اليدين بداية الساق مع استقامة الرجلين

٤- مرونة الكتفين (٢٩ : ٥٩) :

- الفرض من الاختبار :

قياس مرونة مفصلي الكتفين ومدى الحركة بينهما ومطاطية العضلات العامله حولها .

- الادوات المطلوبة :

- عصا مستديره المقطع طولها متر واحد مقسم الى سنتيمترات .

- متر لقياس عرض الكتفين .

- وصف الاداء :

- تمسك الطالبه العصا أفقيا امام الجسم ثم تقوم بعمل دائره كامله وذلك

برفع الذراعين بالعصا المدرجه اماما عاليا ثم خلفا حتى تصل العصا خلفا

أسفل ثم تقوم بعكس الدائره من الخلف للأمام حتى تصل للوضع الأساس .

- شروط الأداء :

- يجب التأكد من فرد الذراعين وعدم ثني الجذع أماما .

- التأكد من ثبات القدمين على الأرض اثناء الاداء .

- يجب التأكد من مسك العصا بالطريقة السليمه وذلك بأن يكون ظهر الأصابع

الأربعه متجه للخارج والابهام يلتف حول العصا متجه للداخل .

- الدرجه والتقدير :

تأخذ الطالبه الدرجه تبعاً للمعادله الآتيه :

المعادلة =  $\frac{\text{اتساع الكتفين}}{\text{المساحة بين القبضتين بالسنتيمترات}}$

٥ - اختبار مد ( أطاله ) الجذع (١٩: ٣٤٧ - ٣٤٨) :

- الفرض من الاختبار :

• قياس القدره على أطاله ( مد ) الجذع ( التقوس للخلف من وضع الانبطاح )

- السن والجنس :

• من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات

- الادوات اللازمه :

• مسطره مدرجه

- الاجراءات :

يقاس طول جذع المختبر وهو جالس على الأرض أو على مقعد بدون ظهر وظهره ملاصقا للحائط باستخدام شريط قياس يبدأ ترقيمه من أعلى من نقطة بدايه القياس وهي الحفرة فوق القص حتى سطح الأرض أو المقعد الذي يجلس عليه المختبر

- وصف الاداء :

يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن

### - حساب الدرجات :

تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل . وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتاليه بين كل محاوله وأخرى دقيقه للراحه ويضرب الناتج x ١٠٠ ويقسم على طول الجذع .

### ٦- اختبار مرونة مفصلي الفخذين في القبض والتبعيد (أوكرا ن) (٢٩ : ٥٨)

#### - الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة مفصلي الفخذين في القبض والتبعيد وزيادة البسط .
- قياس مطاطية العضلات الباسطه لمفصلي الفخذين ( اثناء حركة قبض المفصل) .
- قياس مطاطية عضلات الفخذين القابضه ( اثناء حركة زيادة بسط المفصل ) .

#### - الادوات المطلوبة : عقل حائط .

#### - وصف الاداء :

- من الوقوف الجانبي الذراع في المد عرضا لمسك عقل الحائط .
- ترفع الرجل اليمنى أماما عاليا لأبعد مدى مع الثبات في أعلى وضع صحيح ثم خفضها أسفل ثم رفعها جانبا عاليا لأبعد مدى صحيح من الثبات ثم خفضها ثم رفعها خلفا عاليا مع الثبات ثم خفضها .
- يكرر السابق للرجل اليسرى في الثلاث جهات .

#### - شروط الاداء :

- يجب التأكد من فرد الركبتين ومشط القدم .

- يجب التأكد من ثبات الجذع عموديا خاصة اثناء الاداء .
- دوران الرجل المرفوعة جانبا للخارج قليلا .

- الدرجة والتقدير :

التقدير	الدرجة	الاداء
ممتاز	٥	اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى أعلى من مستوى الحوض
جيد	٤	اذا كانت الرجل المرفوعة افقيه فى مستوى الحوض
متوسط	٣	اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى بين الحوض والركبه
ضعيف	٢	اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى الركبه
ضعيف جدا	١	اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى أقل من الركبه

اختبار التوازن (١٩ : ٣٦٥ - ٣٦٦) :

اختبار الوقوف على مشط القدم (القلق )

- الغرض من الاختبار :

- قياس التوازن الشابت ، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم .

- السن والجنس :

- من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعيه بنين وبنات .

- الأدوات اللازمة :

• ساعة إيقاف ، أو ساعة يد بها عقرب ثوانى .

- وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويفضل أن تكون قدم الأرتقاء،

ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى ( الحرة ) على الجانب الداخلى لركبـة

الرجل التى يقف عليها ، يقوم ايضا بوضع اليدين فى الوسط .

- عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الارض ويحتفظ بتوازنه لأكبر

فتره ممكنه دون أن يحرك اطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك اطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض

• بكعب القدم

- يسمح بالاداء ثلاث محاولات .

حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظه رفع العقب عن

الأرض حتى ارتكاب بعض اخطاء الاداء وفقد الاتزان .

البرنامج التدريبى :١- الهدف من البرنامج المعد لهذه الدراسة :

يستهدف البحث تنمية القدرات الحركية المختاره وذلك باستخدام

الحركات والمهارات الاساسية للتعبير الحركى ( الرقص الحديث - الباليه ) .

وتحقيقا لهذا الهدف قامت الباحثة بوضع برنامج مقترح للتعبير الحركى يشتمل على المهارات الاساسية للرقص الحديث ( الحركات الانتقاليه - حركات تودى من الثبات ) والمهارات الاساسيه للبالية ( حركات الرجلين - حركات الذراعين - والجذع - الوثب - الدوران ) .

## ٢- أسس وضع البرنامج المقترح :

روعى عند وضع البرنامج المقترح من الحركات الاساسية للرقص الحديث والمهارات الاساسيه للبالية المعايير التالية :-

- ١- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية .
- ٢- البدء بتعليم المهارات السهله البسيطة ثم التدرج فى تعليم المهارات الاصب
- ٣- تنوع الحركات والمهارات خلال الوحدة التدريبيه الواحده بين الرقص الحديث والباليه ، وأدماج بعضها ببعض والتنوع فى ايقاعاتها من البطء الى السريع مع استخدام الفراغ والاتجاهات .
- ٤- أن تكون الموسيقى المصاحبه مناسبه للحركة ومحبيه الى نفوس التلميذات حيث تضى روح المرح والبهجه والسعاده والثقه بالنفس .
- ٥- استخدام عامل التشجيع والتشويق والاشاره والعمل فى مجموعات مختلفه الاعداد .
- ٦- استيعاب واتقان المهارات المختلفه مع جمال ورشاقه الاداء .

## الخطه الزمنيه للبرنامج :

وقد أشتملت خطة التدريس على إحدى عشر وحدة تدريسيه تم توزيعها على ٤٤ حصه ، تقسم الوحدة التدريبيه على أربع حصص ، وبمعدل ٤٥ دقيقه للحصه ابواحده لمدة (١٥) أسبوع وكان اجمالى عدد ساعات التدريب للبرنامج المقترح ٣٣ ساعة .

(٧١)

وتم تطبيقها خلال الجدول الدراسي للصف الأول الاعدادى ، موزعه طبقا لجدول (٧) .

جدول (٧)

التوزيع الزمنى لاجزاء الدرس الخاص  
بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

م	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	الاجزاء	الدرس	الاجزاء	الدرس
١	الاحماء	٥ ق	الاحماء	٥ ق
٢	الاعداد البدنى	١٠ ق	الاعداد البدنى	١٠ ق
٣	البرنامج المقترح للمهارات الاساسية للتعبير الحركى	٢٥ ق	التمرينات الفنية الايقاعية العاب قوى ( جمناز ) الالعاب	٥ ق ١٠ ق ١٠ ق
٤	الجزء الختامى	٥ ق	الجزء الختامى	٥ ق
	المجموع	٤٥ ق	المجموع	٤٥ ق

الوحدات التدريسيه :

الوحده الاولى :

الحركات الاساسية للرقص الحديث :

Fundamental Forms of Movements for Modern dance

Locomotor movements

أ - الحركات الانتقالية :

Walk

ب - المشى :

تعليم المشى بأنواعه المختلفه \* ( المشى الطبيعى - المشى بفرد المشط -

المشى على العقبين - المشى مع ثنى الركبتين - المشى على الناحية الوحشية  
 للقدمين - المشى على الناحية الأثنية للقدمين - المشى المتقاطع - مشى  
 الطعن - المشى على أربع - المشى واتجاه الأمشاط للخارج ) .

## ٢- الجرى : Run

تعليم الجرى بأنواعه المختلفه . ( الجرى الطويل - الجرى بفرد الركب -  
 الجرى على العقبين - الجرى على نفس الموضع - الجرى والجذع موازيا للأرض -  
 الجرى مع ثنى الركبتين أماما عاليا - الجرى مع ثنى الركبتين خلفا ) .

## - المهارات الأساسية للبالية :

### ١- أوضاع القدمين :

الأوضاع الخمسية للقدمين .

## الوحده الثانيه :

### - الحركات الانتقاليه : Locomotor movements

### ٣- الرجل : Skip

تعليم الرجل بأنواعه المختلفه ( الرجل مع فتح الركبتين للخارج - الرجل  
 أماما - الرجل خلفا - الرجل جانبا - الرجل بالدوران - الرجل على نفس المكان )

### ٤- الزلقه : Slide

تعليم الزلقه بأنواعها المختلفه ( الزلقه أماما - الزلقه للخلف - الزلقه

• جانباً - الزحلقه على العقبيين ( )

- المهارات الأساسية للبالية :

٢- تعليم أوضاع الأذرع :

تري الباحثه من خلال قراءتها انه يوجد اختلاف بين المدارس المختلفه على تحديد عدد أوضاع الذراعين وسوف تستخدم الباحثه الطريقه الالمانيه لسهولتها وتشتمل على أربعة أوضاع.

الوحده الثالثه :

- الحركات الانتقاليه Locomotor movements

٥- الوثب : Jump

تعليم الوثب بأنواعه المختلفه ( الوثب مع شنى الركبتين أماما عاليا - الوثب مع شنى الركبتين خلفا - الوثب المنخفض - الوثب والأرجل جانبيا - الوثب والأرجل متقاطعه ) •

٦- الفجوه : Leap

تعليم الفجوة ( الفجوه مع شنى الركبه الأماميه - الفجوه مع شنى الركبيه الخلفيه - الفجوه مع فرد الركبتين الأماميه والخلفيه ) •

- الباليه :

٣- تعليم ثنى الركبتين Plie من أوضاع القدمين الخمسة :

تعتبر حركة ثنى الركبتين أول وأهم الحركات جميعها وهى نوعان :

١- الثنى النصفى Dime Plie

٢- الثنى العميق Grand Plie

يتم تعليم الثنى النصفى والثنى العميق من اوضاع القدمين المختلفه بالاستعانه  
بقضبان السند .

٤- تعليم رفع الجسم : Releve

وهو حمل الجسم فى كامل امتداده على اطراف اصابع القدمين أو كلاهما .

يتم التعليم أولا بالاستعانه بقضبان السند ثم بدونه .

الوحده الرابعة :

Locomotr movements

- الحركات الانتقالية :

٧- القفز : Hop

والقفزه تشبه القجوه فى انها صعبه الاداء فى تتابع مستمر ، وبناء عليه

فهى دائما ترتبط بأنواع أخرى من النشاط الحركى .

تعليم بعض انواع القفزات الأخرى ( القفز مع ثنى الرجل الحره اماما عاليا

أو جانبا عاليا - القفز مع فرد الرجل الحره اماما ، جانبا ثم خلفا - ثنى

الرجل الحره خلفا ومسكها بالذراع .

Gallop - ٨ - خطوه الحصان ( الكومات ) :

تعليم بعض انواع خطوه الحصان ( الكومات ) \* خطوه الحصان ( الكومات )  
العالي والمنخفض مع تغيير مستوى الجسم - الكومات على نفس الموضع - الكومات  
خلفا - أماما - جانبا ) \*

- المهارات الاساسية للبالية :

Grand Plie - تعليم الثنى العميق:

من اوضاع القدمين الخمسة بالاستعانه بقضبان السند \*

Battement - ٦ - تعليم فرد الرجل :

ويتخذ أحد الأشكال الآتية :

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

(B.T.T) ب - القدم مرتفعة عن الأرض زاوية قدرها ٤٥ درجة تقريبا  
Battement tendu Jete

ج - القدم مرتفعة عن الأرض زاوية قدرها ٩٠ درجة تقريبا \*  
Grand Battement Jete Pointe

ويتم تعليم فرد الرجل بالسند على قضبان السند \*

الوحدة الخامسة :

- الحركات الاساسية للرقص الحديث :

Non- Locomotor movements ب - حركات تؤدي من الثبات :

Swing : المرجحة

وهى التحرك أو الدوران حول محور ثابت وتعمل هذه الحركة على تنمية التوافق العضلى العصبى بجانب الاسهام فى بناء الجسم واكتسابه الرشاقه والمرونه (٢ : ١١٣) .

Bounce : الارتداد

عبارة عن عدة قفزات تحدث نتيجة لعملية الشنى والفرد البسيط فى كل من مفصل الفخذين والركبتين والقدمين مع شبات الجذع ( ٢ : ١١٣ ) .

Stretch : المسد

هو بلوغ أقصى مدى لى جزء من اجزاء الجسم وفى أى اتجاه ممكن ، بمعنى فرد العضلات والمفاصل واجزاء الجسم المختلفه بقدر الامكان للمدى الكامل (٢ : ١١٤) .

- المهارات الاساسية للبالية :

Changement de pieds

٧- الوثب مع تبديل الرجلين :

هى حركة قوية ومؤثره بدرجة كبيره وتؤدى باستمرار فى الجزء الأخير من الدرس كتمهيد للوثبات الأخرى ، وتؤدى من الوضع الخامس للقدمين .

تعليم الوثب مع تبديل الرجلين بالمواجهه مع قضيب السند والسند بكالتساى اليدين ومع التقدم يمكن ادائها حره بدون سند .

٨- P.Glissade

وتؤدى من الوضع الخامس للقدمين اليمنى أماما على سبيل المثال بثنسى

الركبتين وزحف الرجل اليمنى جانبا حتى يلامس طرف أصبعها الكبير الأرض . ونقل ثقل الجسم للرجل اليمنى مع اثناء ركبتها وفرد اليسرى جانبا . سحب الرجل للداخل حتى وصولها للوضع الخامس خلف اليمنى وتبدأ هذه الحركة وتنتهى بثنى الركبتين ، ولذلك يسهل اداء الوثبات المختلفه بعدها مباشرة .

الوحده السادسة :

Non-Locomotor movements

- حركات تؤدي من الثبات :

Balance

- التوازن :

وهو حفظ توازن الجسم في درجات ومستويات مختلفه ( ٢ : ١١٤ ) .

الدوران : Turns

وهو اللف أو التحرك حول مركز أو محور ثابت ( تم التعليم على القديمين

معا ) .

- المهارات الاساسية للبالية :

٩- تعليم Sissonne Soubreasaunt

وتؤدي هذه الحركة من الوضع الخامس للقديمين وتتم بثنى الركبتين ثم الوثب لأعلى بالرجلين معا وهما متلاصقتان ومفرودتان خلفا مع ميل الجسم للأمام قليلا وتأخذ الذراعان الوضع الثاني وعند الهبوط الوضع الرابع والثانيه الوضع الثالث . وتؤدي هذه الحركة في خط مائل للأمام .

الوحدة السابعة :

ادماج الحركات الاساسية بنوعيتها بعضها مع بعض الربط بينها ثم اتاحة الفرص للتلميذات لعمل ذلك على ألا تتدخل المدرسة ويكون وضعها الاشراف والتوجيه بطريقة غير مباشرة .

يقسم الفصل الى أربعة مجموعات وتتكون كل مجموعة من ستة تلميذات. ثم يطلب من كل مجموعة عمل جملة ابتكارية تتضمن ما أخذته واكتشفتة من الحركات الأساسية للرقص الحديث والمهارات الأساسية للباليه . ويكون ذلك فى تنسيق جماعى بمصاحبة الموسيقى .

الوحدة الثامنة :

عمل جملة حركية من الحركات الاساسية للرقص الحديث التى تم تدريسها والتدريب عليها مع استخدام الموسيقى المناسبة لها .

الوحدة التاسعة :

عمل جملة حركية من المهارات الاساسية للباليه بالاستعانة بقضبان السند من المهارات التى تم تدريسها والتدريب عليها مع استخدام الموسيقى المناسبة لها .

الوحدة العاشرة :

عمل جملة حركية من المهارات الاساسية للباليه من الحركات الحرة التى تم تدريسها والتدريب عليها مع استخدام الموسيقى المناسبة لها .

الوحدة الحادية عشر :

عرض الجمل الحركية للرقص الحديث والبالية ( حر ) والبالية بالاستعانة  
بقضبان السند بمصاحبة الموسيقى المسجلة والمتنوعه .

تطبيق ادوات البحث :

أ- التجربة الاستطلاعية للبحث :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج المقترح على عينه  
قوامها (١٥) تلميذه من نفس مجتمع البحث ومن غير افراد عينة البحث فى يسوم  
١٩٩١/٩/٢١ بهدف التعرف على :

- مدى ملائمة الاختبارات وسهولة تطبيقها .
- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزه المستخدمه .
- التأكد من فهم المساعدات لطرق تطبيق الاختبارات المستخدمه .

ب- القياسات القبليية :

تم اجراء القياسات القبليية للاختبارات المستخدمه فى هذه الدراسة  
على كل من المجموعة التجريبية والمجموعه الضابطه وذلك خلال الفترة من  
١٩٩١/١٠/٢ الى ١٩٩١/١٠/٥ م .

ج- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح الذى يشتمل على الحركات  
الاساسية للرقص الحديث والمهارات الاساسية للباليه فى الفترة من ١٩٩١/١٠/٧ م

الى ١٣/١/١٩٩٢م . وقد أشتملت خطة التدريس على احدى عشر وحدة تدريسية موزعة على (٤٤) حصه .

استمر تدريس الوحدة التدريسية على أربع حصص مدة كل حصه (٤٥) دقيقة وذلك أيام الاثنين والاربعاء والخميس واستغرق التدريب (١٥) أسبوعا .

اما بالنسبه للمجموعه الضابطه فقد طبق علميها البرنامج المعد من قبل الوزاره بواقع ثلاث ايام اسبوعيا ( الاثنين - الاربعاء - الخميس ) وينفس عدد ساعات المجموعه التجريبية (٣٣) ساعه .

ولقد قامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين بنفسها لضمان دقة التنفيذ وتشبيبت متغير طريقة التدريس .

#### د - القياسات البعدية :

تم تطبيق القياس البعدى للاختبارات المستخدمه فى هذه الدراسة على كل من المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه وذلك خلال الفترة من ١٤/١/١٩٩٢م الى ١٦/١/١٩٩٢م .

#### المعالجات الاحصائية :

دونت النتائج الخاصة بهذه القياسات فى الكشوف المعده لذلك لعمـل المعالجات الاحصائية اللازمة لها .