

تدريبات الكراسي وتأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالبة

د/ نورهان صلام محمد

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر استراتيجية التدريب الرياضي الحديث والتي تعكس الهدف العام البعيد له تتمثل في تحقيق الوصول للفورمة الرياضية في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة وفي السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضي تطوراً سريعاً تلك النظريات والطرق التي تهتم بالرياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة هي التي تتحقق على المستوى الدولي من النتائج الحقيقية.

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدارك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الإقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس عند اللاعبين. (١٥: ١٢)

ويرى كل من "صبحي حسانين" (٢٠٠١م)، "بسطويسى احمد" (١٩٩٩م) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لإكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء والوصول إلى المستوى الأمثل من الأداء. (٢٢: ٣٤) (٥: ٦١)

ويشير "محمد عثمان" (٢٠٠٣م) إلى أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتوافق مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية، والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى إرتفاع المستويات الرياضية. (٢٣: ١٥٣)

ويضيف "ديفيد برين" David, Perin (٢٠٠٧م) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن السائد في الحركات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري. (٣٨: ٨٤)

ويشير "محمد علاوي، محمد نصر الدين" (٢٠٠١م) إلى أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً لإمداد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب على الأجهزة والأدوات المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء. (١٩: ٢٠)

ويشير كل من "مختار سالم" (٢٠٠١م)، و"بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٤م) إلى أنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي هي من الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية لسهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها، كما أنه يكون من اليسير إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة. (٢٤: ١١) (٥١: ٦)

لذلك تعتبر تدريبات الكرسي جزءاً أساسياً من برامج التدريب واللياقة البدنية فهي تساهم في تقوية العضلات وتحسين مرونتها وثباتها مما يساعد على تحسين الأداء الرياضي والوقاية من الأصابات.

بالإضافة إلى ذلك تعتبر هذه التدريبات مثالية للأشخاص من جميع الأعمار ومستويات اللياقة البدنية مما يجعلها خياراً مثالياً للعناية بالصحة واللياقة البدنية، كما يمكن استخدام هذه التدريبات أيضاً في برامج إعادة التأهيل البدني فهي آمنة وفعالة في مستوى القوة والمرونة تدريجياً.

وتأتي أهمية تدريبات الكرسي من قدرتها على تعزيز القوة العضلية في العديد من المجموعات العضلية مثل العضلات الأساسية (البطن والظهر) وعضلات الجسم العلوية والسفلية وتحسين الثبات والتوازن، بالإضافة إلى الفوائد الجسدية التي يمكن لتدريبات الكرسي أيضاً أن تدعم الصحة العقلية من خلال تعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية، وبشكل عام فإن أهمية وفوائد تدريبات الكرسي تجعلها إضافة قيمة لأي برنامج لياقة بدنية حيث تقدم طريقة عملية فعالة لتحسين الصحة بشكل عام.

ولتدريبات الكرسي أيضاً أهمية كبيرة فى شد البطن وتقوية عضلات الذراعين وتقلل من الام الظهر من خلال تثبيت ودعم عضلات الفقرات القطنية. (٤١)

فوائد تدريبات الكرسي

تشمل تدريبات الكرسي عدداً من الحركات والتمارين التى تستهدف العضلات المختلفة فى الجسم بما فى ذلك العضلات الأساسية والعضلات العلوية والسفلية ومن بين الفوائد الرئيسية لتدريبات الكرسي:

١- تقوية العضلات بمنطقة البطن والأرداف والساقين مما يساعد فى تحسين القوة وزيادة كتلة العضلات.

٢- تحسين التوازن والتنسيق حيث يتطلب استخدام الكرسي فى بعض التمارين توازناً وتناسقاً جيدين.

٣- تقليل خطر الإصابات من خلال تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية.

٤- تعزيز حرق الدهون حيث تساهم تمرينات الكرسي فى زيادة سرعة عملية الإيض مما يؤدى إلى حرق الدهون بكفاءة أكبر. (٤١)

وتعتبر اللياقة البدنية العمود الفقري والدعامة الرئيسية للممارسة الرياضية فى جميع مراحلها ولجميع المراحل السنية، كما أنها المطلب الرئيسي والهدف المباشر الذى يسعى إليه الإنسان، واللياقة البدنية العامة لا تختلف من نشاط لآخر فهى دعامة كل الأنشطة الحركية. (١٧ : ٩٧-٩٩)

ويرى كل من "مصطفى السايح وصلاح أنس" (٢٠٠٩) أن قياس اللياقة البدنية للفرد تساعد على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضاً تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتى نحو حالته البدنية، وهكذا يصبح أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته. (٢٥ : ٢٢)

واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعني أن الأجهزة الحيوية للجسم فى حالة جيدة، وتعمل بكفاءة، لما لها من تأثيراً إيجابياً على عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهى فعالة فى تقليل خطورة كل من آلام الظهر وأمراض السكر وهشاشة العظام والسمنة، بالإضافة إلى ذلك فهى طريقة فعالة للسيطرة على الضغوط النفسية، وهذا يعنى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تمكن الشخص من أن يبدو بصورة أفضل ويشعر بتحسن أفضل ويتمتع بصحة جيدة وحياة متكاملة. (١٧ : ٩٥-٩٧)

وعرفها "هزاع محمد" (٢٠٠٠) بأنها هي "مقدرة الفرد الأدائية في إختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي والتركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها". (٣٠: ١٠)

وعرفها كل من "أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) نقلاً عن "جاكسون" وآخرون Jackson & all بأنها "مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالاً على جوانب ذات تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية وأنشطتها". (٢: ٢٩٣، ٢٩٤)

وتشتمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على (الجلد الدوري التنفسي - القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - التركيب الجسماني). (٣٠: ٩٦، ٩٧)

وتشير "نجاح التهامي" (١٩٩٢م) إلى أن التعبير الحركي يعتبر أحد الأنشطة الرياضية التي تُدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية بنات، لما له من أهداف تربوية وبدنية ونفسية وترويحية، ويُعد الباليه كأحد أفرع التعبير الحركي من أرقى الفنون المسرحية القديمة التي تطورت مع العصور والحضارات المختلفة، فهو يستخدم الجسم كأداة والحركة كوسيلة للتعبير عن فكرة ما، والإحساس بها في صورة حركية معبرة. (٢٧ : ١٤)

وتذكر كل من "صفية حمدي، سامية ربيع" (٢٠١٦م) أن فن الباليه لغة عالمية يتفاهم بها الجميع ونشاطاً حركياً متكاملاً يعبر عن الأفكار الواقعية والخيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير، لذا يتطلب فترات طويلة لتنمية القوة والقدرة والتحكم الحركي للتعبير عن هذه الأفكار، القيمة الحقيقية للباليه تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاول هذا الفن فهو يمد بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية بجانب الناحية النفسية والصحية والجمالية والاجتماعية. (١٢: ٢١، ٢٠)

وبناءً على تعدد المهارات الفنية في جمل الباليه (الثني - المد - الرفع - الانزلاق - القفز - الوثب - الدوران) بالإضافة إلى (أوضاع القدمين، أوضاع الذراعين، أوضاع الجسم، خطوات الربط من حركة لآخرى) فإن ذلك يتطلب من الطالبات إتقان أداء تلك المهارات حتى يتسنى لهن الأداء بصورة جيدة وهذا يحتاج فترات طويلة من التدريب ومقدرة عالية على العمل لإتقانها وذلك يتطلب زيادة القدرة في مستوى المتغيرات البدنية لهن. (٤: ٦٤)

لذا يجب على المدربة عند قيامها بتدريب مهارات هذا الفن مراعاة الذاتية أو الفردية للمتلمات، وتهيئة ظروف نفسية دافعة ومشجعة في جو يثير الاهتمام والتقبل للنشاط الإيقاعي، كما يجب أيضاً مراعاة المدة التي تستغرقها طريقة أداء الحركة أو المهارة ومقدار تعقيدها

وتوضيحها للمتعلّقات على إختلاف مستوياتها وإبراز أهمية ضرورة الأداء بإتقان، كما أن استخدام آلية الجسم استخداماً سليماً يوفر من طاقته ويزيد من مهاراته، كل ذلك يعطيهم الشعور بالرضا عن أنفسهم لما يستطيعون أن ينجزن من أعمال ويحققن من أهداف.

ومن خلال ما اطّلت عليه الباحثة من الدراسات السابقة كدراسة "شيماء ناصر" (٢٠٢٠م) (١٠)، ودراسة "محمد خضري" (٢٠٢٢م) (٢١)، ودراسة "ياسمين عبد الحميد" (٢٠١٣م) (٣٣) والتي اشارت نتائجهم إلى فاعلية استخدام برامج الكرسى أو الأدوات الغرضية فى تحسين مستوى اللياقة البدنية والصحية وتُعد مرحلة التعليم الجامعى داخل كليات التربية الرياضية متميزة بالعمل البدنى المستمرة والذي يختلف كلياً عن الحياة قبل التعليم ما قبل الجامعى وقد لاحظت الباحثة من خلالها عملها فى تعليم وتدريب الباليه ان طالبات الفرقة الثانية يتميزن بمستوى منخفض فى اللياقة البدنية والصحية مع وجود العديد من مظاهر الاجهاد عليهن نظراً لاختلاف طبيعة الدراسة فى كليات التربية الرياضية وعلى هذا قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة باستخدام تدريبات الكرسى كأداة نوعية بسيطة فى تحسين مستوى اللياقة الصحية لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتدريبات الكرسى على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء فى الباليه.

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء فى الباليه ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء فى الباليه ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء فى الباليه ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

أولاً: خطة البحث:

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على البدناء من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) من سن (١٦ - ١٨) سنة والبالغ عددهن (٢٤٠) طالبة.

عينة البحث:

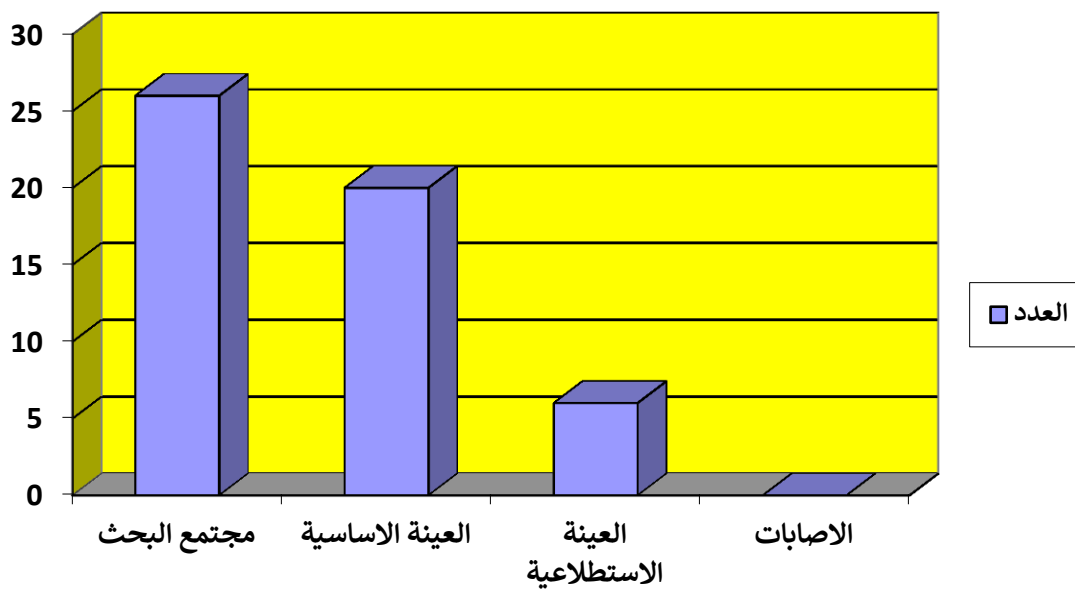
قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية البدناء والبالغ عددهن (٦٨) طالبة، وتم اجراء التجانس لهن، وجدول (٢) يوضح ذلك، وتم السحب العشوائي لعدد (١٨) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية واستخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، ولهذا يمكن القول بانها من داخل مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية، وبذلك أصبح عدد عينة البحث (٥٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٢٥) طالبة، وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة. وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (١)

توزيع عينة البحث

توصيف العينة	مجتمع البحث	العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	الإصابات
العدد	٢٤٠	٥٠	١٨	لا يوجد

يوضح الجدول السابق توصيف عينة البحث.



تجانس العينة:

قامت الباحثة بالتأكد على مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء السن والوزن والطول والمتغيرات البدنية وتركيب الجسم.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية لعينة البحث في
(العمر الزمني والطول والوزن ونسبة الدهون والمتغيرات البدنية وتركيب الجسم والمستوى
المهاري)

ن=٦٨

عينة البحث					وحدة القياس	المتغير
المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء	التفلطح		
١٧.٥٢	١٧.٠٠	١.٥٨١	٠.٠٠٠٠	١.٢٠٠	سنة	السن
١٦٣	١٦٣	٤.٧٤	٠.٤٦٨	١.١٧٠	سم	الطول
٧٨	٧٥	٠.٠٢٤	٠.١٧	٠.٧٣١	كج	الوزن
المتغيرات البدنية						
٢.٤٢٨	٢.٤٠٠	٠.٦٨	٠.١٢٣	٠.٥٢١	متر	القدرة العضلية للذراعين
١.٥٦	١.٥٠	٠.٩١	٠.١٩٧	٠.١٥٣	متر	القدرة العضلية للرجلين
١٨.٣٣	١٨.٠٠	٠.٧٥	١.٣٢	٠.٦٣٢	عدد	التحمل العضلى
٢.٨٥	٢.٨٠	٠.٦٢	٠.٢٤١	٠.١٨٥	سم	المرونة
٢٤٣٠	٢٤٠٠	٥٥.٨٨	١.٦١٠	٠.٥٢١	متر	التحمل الدورى
المتغيرات الجسمية						
٤١.٨٥	٤١.٥٠	٠.٨١	١.٢٩٦	٠.٦٢٤	%	نسبة الدهون
٤٩.٣٥	٤٩.٠٠	٠.٩٩	١.٠٦٠	٠.٨١٧	سم	عرض الكتفين
٣٠.٥٥	٣٠.٠٠	٠.٧٥	٢.١٩٩٩	٠.٦٢٥	سم	عرض القفص الصدرى
١٢٣.٨٧	١٢٣.٠٠	٠.٩١	٢.٨٦٨	٠.٦٢٨	سم	عرض الحوض
٩٤.٦٥	٩٤.٠٠	٠.٨٧	٢.٢٤١	٠.٤٧٨	سم	محيط القفص الصدرى
١٠٧.٦٩	١٠٥.٠٠	٢.٩٧	٢.٧١٧	١.٣٢	سم	محيط البطن
٥٨.٦٤	٥٨.٠٠	٠.٨١	١.٧٠٣	٠.٨٧٤	سم	محيط الفخذ
٤٢.٦٧	٤٢.٠٠	٠.٩٦	٢.٠٩٣	٠.٦٩١	سم	محيط الساق
٣٨.٨٨	٣٨.٠٠	٣.٧٧	٠.٧٠٠	٠.٩٢٨	سم	محيط العضد
٢٨.٦٥	٢٨.٠٠	٠.٩١	٢.١٤٢	٠.٩٤١	سم	محيط الساعد
المتغيرات المهارية						
٤.٦٩١	٤.٥٠٠	٠.٤٧	١.٢١٩	٠.٤٨٩	درجة	مستوى الاداء المهارى فى الباليه

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للطول والعمر والوزن ونسبة الدهون ومستوى بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم والأداء المهاري في البالغين لعينة البحث تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة قيد البحث. تكافؤ عينة البحث: -

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ لعينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن والعمر التدريبى) والمتغيرات البدنية وتركيب الجسم ومستوى الأداء المهاري في البالغين كما بجدول رقم (٣).

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث ن = ١ ن = ٢ = ٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
المتغيرات الجسمية							
١	السن	سنة	١٧.٣٢	٠.٥١	١٧.٣٦	٠.٦٩	٠.٦٥
٢	الطول	سنتيمتر	١٦٣.٠٥٤	٠.٢٨	١٦٣.٦٠	٠.٤١	٠.٨٥
٣	الوزن	كجم	٠.٧٥٤	٠.٣٢	٧٥.٤٠	٠.٦٣	٠.٠٦٦
المتغيرات البدنية							
٤	القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.٤٣٠	٠.٢١	٢.٣٢٤	٠.١٤	٠.٩٨٧
٥	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٥٩	٠.٢٨	١.٥٥	٠.٣٢	٠.٩٤٧
٦	التحمل العضلى	عدد	١٨.١٤	٠.٣١	١٨.٣٢	٠.١١	٠.٩٦٤
٧	المرونة	سم	٢.٩٠	٠.٣٦	٢.٥٥	٠.٣٤	٠.٩٢١
٨	التحمل الدورى	متر	٢٤٣٢	١١.٦٥	٢٢٥٤	١٢.٦٥	٠.٩٢١
المتغيرات الجسمية							
٩	نسبة الدهون	%	٤١.١٦	٠.٣٤	٣٨.٢١	٠.١٥	٠.٩١٤
١٠	عرض الكتفين	سم	٤٩.٢٠	٠.٢٥	٤٥.٣٢	٠.٣٤	٠.٨١٤
١١	عرض القفص الصدرى	سم	٣٠.٢٥	٠.٢٠	٢٨.٠١	٠.١١	٠.١١٢
١٢	عرض الحوض	سم	١٢٣.٧	٠.١٨	١١٠.٢١	٠.٣٥	٠.٣٢٤
١٣	محيط القفص الصدرى	سم	٩٤.٩٥	٠.٣٤	٨٩.٣١	٠.١٧	٠.٢٥٧
١٤	محيط البطن	سم	١٠٧.٨	٠.١٧	١٠١.٧٨	٠.٣٦	٠.٠٦٥
١٥	محيط الفخذ	سم	٥٨.٩	٠.٣٤	٥٥.٣٢	٠.١١	٠.٥١٤
١٦	محيط الساق	سم	٤٢.١	٠.١٧	٣٨.٢١	٠.٧٤	٠.٣٢٤
١٧	محيط العضد	سم	٣٧.٧	٠.٢٠	٣٥.٢١	٠.١٢	٠.١٥١
١٨	محيط الساعد	سم	٢٨.١٠	٠.٧٥	٢٥.٣٥	٠.١٩	٠.٨١٤
١٩	مستوى الاداء المهارى فى البالغيه	درجة	٤.٣٢١	٠.٢٢	٤.٢١٩	٠.٣٥	٠.٦٦٦

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

وسائل جمع البيانات:

تطلبت طبيعة الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي على النحو التالي:

أولاً: المراجع العربية والأجنبية.

ثانياً: إستمارة إستطلاع آراء الخبراء مرفق (٢)

ثالثاً: الإختبارات المستخدمة فى البحث مرفق (٣)

ومن خلال الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة توصلت الباحثة إلى الإختبارات التالية:

أ . الإختبارات البدنية:

١- اختبار التحمل الدورى التنفسي (١ ميل) جرى/ مشى

٢- اختبار التحمل العضلى (ثنى الجذع أماماً من الرقود)

٣- اختبار رمي ثقل وزنه (٩٠٠) جرام من مستوى الكتف

٤- اختبار الوثب العريض من الثبات

٥- اختبار ثنى الجذع من الوقوف

ب . اختبارات تركيب الجسم (القياسات الانثروبومترية):

١- اختبار قياس نسبة الدهون

٢- اختبار قياس الطول

٣- اختبار قياس الوزن

٤- اختبار قياس الأعرض

أ- عرض الكتفين

ب- عرض القفص الصدرى

ج- عرض الحوض

٥- اختبار قياس المحيطات

أ- محيط القفص الصدرى

ب- محيط البطن

ج- محيط الفخذ

د- محيط الساق

هـ- محيط العضد

و- محيط الساعد

رابعاً: الأجهزة العلمية والأدوات المستخدمة

- ميزان لقياس الوزن بالكيلو جرام
- رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر
- صالة تدريب
- جهاز تانيتا
- شريط قياس
- مازورة
- صافرة
- صندوق خطو
- طباشير
- ثقل وزنه ٩٠٠ جرام

البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الكرسي وتأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين من حيث (عدد الوحدات - زمن الوحدة) وعرضها على السادة الخبراء في مجال تدريب التعبير الحركي وقد راعت الباحثة توفر المواصفات الآتية (الحصول على درجة الدكتوراه - الخبرة خمسة عشر سنة في مجال التخصص - ان يقوم بتدريس المادة) وبناءً على آراء الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي.

الهدف من البرنامج:

وضع برنامج لتدريبات الكرسي ومعرفة تأثيره على:

- ١- بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القدرة العضلية-التحمل الدوري التنفسي - المرونة - التحمل العضلي - تركيب الجسم).
- ٢- مستوى الأداء في البالغين.

التقسيم الزمني للبرنامج وفقاً لآراء الخبراء: مرفق (٢)

جدول (٦)

البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
مدة البرنامج	شهرين (٨) اسبوع
عدد الوحدات أسبوعياً	٣ وحدات بواقع (٢٤) وحدة للبرنامج كاملاً
زمن وحدة التدريب	٩٠ دقيقة
زمن الوحدات أسبوعياً	$3 \times 90 = 270$ ق
زمن وحدات البرنامج خلال (٢) شهرين	$8 \times 270 = 2160$ ق بمعدل (٣٦) ساعة

- أسس وضع البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق الأسس العلمية للتدريب الرياضي في تقنين حمل التدريب علي الأسس التالية:

- أن يتناسب البرنامج التدريبي المقترح مع خصائص المرحلة السنية التي تميز أفراد عينة البحث.

- أن يحقق البرنامج التدريبي المقترح أهدافه التي وضع من أجلها وهي تنمية القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء في الباليه.

- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.

- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (الشدة - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل أسبوع على حدة وكل مجموعة تدريبية.

- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.

- الاهتمام بتوقيت وإيقاع الأداء من حيث (سهولة وسرعة الأداء).

التوزيع الزمني الكلي للبرنامج على مراحل الوحدة التدريبية وهي:

جدول (٧)

أجزاء الوحدة التدريبية	المحتوى	الزمن المحدد بالدقائق
الجزء التمهيدي	- إحماء عام - تدريبات للإعداد البدني العام	$360 = 8 \times 3 \times 15$ ق
الجزء الرئيسي	- تدريبات الكرسي - تعليم الجملة الحركية	$1680 = 8 \times 3 \times 70$ ق
الجزء الختامي	- تمرينات استرخاء وتنفس	$120 = 8 \times 3 \times 5$ ق
المجموع		٢١٦٠ ق

معامل الصدق: -

تم إيجاد معامل الصدق لمتغيرات البحث في اختبار المتغيرات البدنية ومستوى تركيب الجسم ومستوى الأداء المهاري في الباليه وجدول (٤) يوضح معامل الصدق.

جدول (٤)

معامل الصدق بين الربيع الاعلى والربيع والادنى ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للذراعين	٢.٥١٤	٠.٢٤	٢.١١١	٠.٣٢	٣.٦٥
	القدرة العضلية للرجلين	١.٦١	٠.٥١	١.٢١	٠.٢٥	٤.٢١
	التحمل العضلى	١٨.٦٨	٠.٣٣	١٧.٣٢	٠.١١	٣.٣٣
	المرونة	٢.٨٨	٠.١٤	٢.٦١	٠.٣٢	٣.٥٤
	التحمل الدورى	٢٤٥٤	٠.٦١	٢١٥٠	٠.٨٥	٣.٤٨
تركيب الجسم	نسبة الدهون	%	٤٠.٢١	٠.٢٥	٤١.٦٢	٣.٤١
	عرض الكتفين	سم	٥٠.٣٢	٠.٢٢	٤٩.٣٢	٣.٢٥
	عرض القفص الصدرى	سم	٣٠.٢٥	٠.٠١٤	٢٨.٣٢	٣.٣٣
	عرض الحوض	سم	١٢٣.٢٥	٠.٣٢	١٢١.٠٠	٣.٢١
	محيط القفص الصدرى	سم	٩٤.٠١	٠.٢٥	٩٣.٠٠	٣.٢٥
	محيط البطن	سم	١٠٥.٣٢	٠.١٤	١٠١.٣٢	٣.٢٤
	محيط الفخذ	سم	٥٨.٣٢	٠.٥١	٥٠.٣٢	٣.٢٥
	محيط الساق	سم	٤٢.٢٥	٠.١٢	٤٠.٤٠	٣٢.٢١
	محيط العضد	سم	٣٧.٦٠	٠.٣٢	٣٥.٢١	٣.٢٥
	محيط الساعد	سم	٢٨.٨٥	٠.٢٨	٢٦.٣٢	٣.٨٤
مستوى الاداء المهارى فى الباليه		درجة	٤.٧٠	٠.٥٥	٣.٣٤	٣.٦٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الاعلى والربيع فى المتغيرات البدنية ومستوى تركيب الجسم ومستوى الاداء المهارى فى الباليه قيد البحث.

معامل الثبات: -

تم إيجاد معامل الثبات لمتغيرات البحث فى اختبار قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني مدته يومان، كما هو موضح بالجدول (٥)

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للذراعين	٢.٦٤١	٠.٨٤	٢.٧١٢	٠.٧٤	٢.٥١٤
	القدرة العضلية للرجلين	١.٦٥١	٠.٢٥	١.٧١٢	٠.٦٢	١.٦١
	التحمل العضلي	١٨.٦٥	٠.٢٢	١٨.٩٨	٠.١٥	١٨.٦٨
	المرونة	٢.٩٧	٠.٦٤	٣.١٠	٠.٣٢	٢.٨٨
	التحمل الدوري	٢٤٥١	٠.٢٧	٢٥١١	٠.٢٢	٢٤٥٤
تركيب الجسم	نسبة الدهون	%	٤٠.٢١	٠.٨٨	٤٠.١٥	٤٠.٢١
	عرض الكتفين	سم	٥٠.٥٨	٠.٦١	٥١.٢١	٥٠.٣٢
	عرض القفص الصدري	سم	٣٠.٩٨	٠.٧٤	٣٠.٢١	٣٠.٢٥
	عرض الحوض	سم	١٢٣.٩٨	٠.٣٣	١٢٣.٥١	١٢٣.٢٥
	محيط القفص الصدري	سم	٩٥.٢١	٠.٧٤	٩٥.١٢	٩٤.٠١
	محيط البطن	سم	١٠٥.٩٨	٠.٣٣	١٠٥.٥٥	١٠٥.٣٢
	محيط الفخذ	سم	٥٩.٢١	٠.٤١	٥٩.٢٥	٥٨.٣٢
	محيط الساق	سم	٤٣.٥٢	٠.١٤	٤٣.٩٨	٤٢.٢٥
	محيط العضد	سم	٣٧.٥٥	٠.٦٢	٣٧.٦٤	٣٧.٦٠
	محيط الساعد	سم	٢٩.٣٢	٠.٢٢	٢٩.٩٧	٢٨.٨٥
مستوى الاداء المهارى فى البالية		درجة	٤.٧٩	٠.٨٧	٤.٥١	٤.٧٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث الاستطلاعية في التطبيق الأول والثاني لمتغيرات البحث حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يعنى ثبات درجات الأختبارات قيد البحث.

ثانياً: إجراءات البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٨) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٢ / ٢٠٢٣ إلى يوم الخميس الموافق ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٣م للتعرف على:

- مدى مناسبة المكان لتطبيق البرنامج.
 - تحديد الزمن المناسب لأجزاء الوحدة التدريبية.
 - تهيئة واختيار المساعدين.
 - استخراج المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ملائمة الاختبارات (اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث - مستوى الأداء في الباليه) المختارة لعينة البحث وكذلك تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية والزمن المناسب لكل جزء من أجزاء تلك الوحدة.

الخطوات التنفيذية للبحث:

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات (السن - الطول - الوزن)، اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في (القدرة العضلية - المرونة - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي - تركيب الجسم) في يوم السبت الموافق ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٣م، وتم قياس مستوى الأداء في يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٣م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق برنامج تدريبات الكرسي على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١ / ٣ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٦ / ٤ / ٢٠٢٣م بواقع (٨) أسابيع بنظام ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالكلية أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)، وقد تم التدريب بعد الانتهاء من اليوم الدراسي للطلبات بمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك من الساعة الثالثة عصراً إلى الساعة الرابعة ونصف مساءً، وتم تقنين الحمل التدريبي لتدريبات الكرسي المقترحة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث المختارة وذلك يوم السبت الموافق ٢٩ / ٤ / ٢٠٢٣م ويوم الإثنين الموافق ١ / ٥ / ٢٠٢٣م، وبنفس الطريقة الذي تم بها القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

تم جمع البيانات وتسجيلها في الاستمارات للمتغيرات (قيد البحث) التي استخدمت في هذه الدراسة وأختيرت المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض لذا استعانت الباحثة بالحاسب الآلي بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS) في استخراج نتائج البحث، وارتضت الباحثة في جميع المعاملات الإحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) للتحقق من جميع الدلالات الإحصائية لنتائج البحث، وقد اشتملت المعالجات الإحصائية للدرجات الخام على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- التكرارات والنسب المئوية.
- نسبة التحسن.
- دلالة الفروق اختبار "ت".
- معامل الارتباط.

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتركيب الجسم ومستوى الأداء المهاري في البالغين

ن = (٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س			
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.٤٣٠	٠.٢١	٣.٨٧	٠.٣٤	٣٧.٢٠	٦.٣٤
	القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٥٩	٠.٢٨	١.٨٩	٠.١٢	%١٥.٨٧	٤.١٢
	التحمل العضلى	عدد	١٨.١٤	٠.٣١	٢٣.٥٢	٠.١٧	%٢١.٧٢	٤.٩٦
	المرونة	سم	٢.٩٠	٠.٣٦	٦.٥١	٠.٣٣	%٥٥.٤٥	٧.١١
	التحمل الدورى	متر	٢٤٣٢	١١.٦٥	٢٥٧٤	١٤.٣٢	%٥.٥١	٤.٣٢
تركيب الجسم	نسبة الدهون	%	٤١.١٦	٠.٣٤	٣٦.٦	٠.١٧	%١١.٠٧	٤.٠٥
	عرض الكتفين	سم	٤٩.٢٠	٠.٢٥	٤٢.٣٢	٠.٣٦	%١٣.٩٨	٤.٣٥
	عرض القفص الصدرى	سم	٣٠.٢٥	٠.٢٠	٢٥.٣٢	٠.٢٠	%١٦.٢٩	٤.٢٨
	عرض الحوض	سم	١٢٣.٧	٠.١٨	١٠٠.٢	٠.١٧	%١٨.٩٩	٤.٨٨
	محيط القفص الصدرى	سم	٩٤.٩٥	٠.٣٤	٨١.٣٦	٠.٣٤	%١٤.٣١	٤.١٠
	محيط البطن	سم	١٠٧.٨	٠.١٧	٩٨.٢١	٠.١٥	%٨.٨٩	٣.٩٩
	محيط الفخذ	سم	٥٨.٩	٠.٣٤	٥٠.٢٤	٠.١١	%١٤.٧٠	٤.١١
	محيط الساق	سم	٤٢.١	٠.١٧	٣٥.٢٩	٠.٢٨	%١٦.١٧	٤.٥١
	محيط العضد	سم	٣٧.٧	٠.٢٠	٣٣.٢٠	٠.٣١	%١١.٩٣	٤.٢٢
	محيط الساعد	سم	٢٨.١٠	٠.٧٥	٢٣.١٤	٠.١٥	%١٧.٦٥	٤.٩٠
مستوى الاداء المهارى فى البالغين		درجة	٤.٣٢١	٠.٢٢	٨.٦٤٠	٠.٣٤	٤.٣١٩	٦.٩٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في اتجاه القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٠١%).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتركيب الجسم ومستوى الأداء المهاري في الباليه ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع			
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للذراعين	سم	٢.٣٢٤	٠.١٤	٢.٨٥٠	٠.١٢	٠.٥٢٦	٣.٠١
	القدرة العضلية للرجلين	سم	١.٥٥	٠.٣٢	١.٦٨	٠.١٤	٠.١٣	٢.٣٣
	التحمل العضلي	سم	١٨.٣٢	٠.١١	٢٠.١٦	٠.١٥	١.٨٤	٢.٩٧
	المرونة	سم	٢.٥٥	٠.٣٤	٣.٩٨	٠.١٤	١.٤٣	٣.٤٥
	التحمل الدوري	متر	٢٢٥٤	١٢.٦٥	٢٣١١	١٦.٣٢	٥٧.٠٠	٣.١١
تركيب الجسم	نسبة الدهون	%	٤٠.٣٢	٠.٣٣	٣٨.٢١	٠.١٥	٢.١١	٢.٥٥
	عرض الكتفين	سم	٤٩.٣٢	٠.٨١	٤٥.٣٢	٠.٣٤	٤.٠٠	٢.٦٦
	عرض القفص الصدري	سم	٣٠.١١	٠.٣٦	٢٨.٠١	٠.١١	٢.١٠	٢.٥٣
	عرض الحوض	سم	١٢٢.٣١	٠.٢٤	١١٠.٢١	٠.٣٥	١٢.١١	٢.٨٩
	محيط القفص الصدري	سم	٩٤.٢٥	٠.١٤	٨٩.٣١	٠.١٧	٤.٩٤	٢.٤١
	محيط البطن	سم	١٠٦.٣٢	٠.٣٣	١٠١.٧٨	٠.٣٦	٤.٥٤	٢.٣٠
	محيط الفخذ	سم	٥٨.١٠	٠.٢٥	٥٥.٣٢	٠.١١	٢.٧٨	٢.٣٥
	محيط الساق	سم	٤١.٣٢	٠.٤١	٣٨.٢١	٠.٧٤	٣.١١	٢.٧٥
	محيط العضد	سم	٣٧.٠٢	٠.١٢	٣٥.٢١	٠.١٢	٨.١٩	٣.٤٢
	محيط الساعد	سم	٢٨.٢١	٠.٢٥	٢٥.٣٥	٠.١٩	٢.٨٦	٢.٩١
مستوى الاداء المهارى فى الباليه		درجة	٤.٢١٩	٠.٣٥	٧.٣٢	٠.١٥	٣.١٠١	٤.١١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في إتجاه القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٠١%).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لعناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة وتركيب الجسم ومستوى الأداء المهاري في الباليه

$$n = 1 = 2 = 25$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع			
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للذراعين	٣.٨٧	٠.٣٤	٢.٨٥٠	٠.١٢	١.٠٢	%٢٦.٣٥	٣.٢١
	القدرة العضلية للرجلين	١.٨٩	٠.١٢	١.٦٨	٠.١٤	٠.٢١	%١١.١١	٣.٠١
	التحمل العضلي	٢٣.٥٢	٠.١٧	٢٠.١٦	٠.١٥	٣.٣٦	%١٤.٢٨	٥.٠١
	المرونة	٦.٥١	٠.٣٣	٣.٩٨	٠.١٤	٢.٥٣	%٣٨.٨٦	٧.٢١
	التحمل الدوري	٢٥٧٤	١٤.٣٢	٢٣١١	١٦.٣٢	٢٦٣	%١٠.٢١	٥.٢١
تركيب الجسم	نسبة الدهون	٣٦.٦	٠.١٧	٣٨.٢١	٠.١٥	١.٦١	%٤.٢١	٤.٦٧
	عرض الكتفين	٤٢.٣٢	٠.٣٦	٤٥.٣٢	٠.٣٤	٣.٠٠	%٦.٦١	٢.٦٦
	عرض القفص الصدري	٢٥.٣٢	٠.٢٠	٢٨.٠١	٠.١١	٢.٦٩	%٩.٦٠	٤.٧١
	عرض الحوض	١٠٠.٢	٠.١٧	١١٠.٢١	٠.٣٥	١٠.٠١	%٩.٠٧	٤.٦٢
	محيط القفص الصدري	٨١.٣٦	٠.٣٤	٨٩.٣١	٠.١٧	٧.٩٥	%٨.٩٠	٤.١٠
	محيط البطن	٩٨.٢١	٠.١٥	١٠١.٧٨	٠.٣٦	٣.٥٧	%٣.٥٠	٢.١١
	محيط الفخذ	٥٠.٢٤	٠.١١	٥٥.٣٢	٠.١١	٥.٠٨	%٩.١٨	٤.١٢
	محيط الساق	٣٥.٢٩	٠.٢٨	٣٨.٢١	٠.٧٤	٢.٩١	%٧.٦١	٤.٣٤
	محيط العضد	٣٣.٢٠	٠.٣١	٣٥.٢١	٠.١٢	٢.٠١	%٥.٧٠	٢.٣٣
	محيط الساعد	٢٣.١٤	٠.١٥	٢٥.٣٥	٠.١٩	٢.٢١	%٨.٧١	٢.٦٧
مستوى الاداء المهارى فى الباليه		درجه	٨.٦٤٠	٠.٣٤	٧.٣٢	٠.١٥	%١٥.٢٧	٣.٦٤

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين

لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠٠١%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد تطبيق البحث على عينة البحث وبناء على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية وفي حدود القياسات المستخدمة التي تم إجراؤها وفي الإطار المحدد لعينة البحث سوف يتم مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين ولصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى طبيعة أنشطة البرنامج التي تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الشعور بالملل أو التعب أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات الكرسي بشكل منتظم أدى إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي بدورها ساعدت على تحسين المستوى المهاري للطلبات في البالغين، وباعتبار تدريبات الكرسي نشاط من الأنشطة الهوائية فهي تكسب الطالبة القدرة الهوائية مما يساعد على رفع الكفاءة البدنية والتحمل الدوري التنفسي لدى عينة البحث.

كما تعزو الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن إلى الأثر الإيجابي لتدريبات الكرسي وأحتوائها على تدريبات متنوعة لكل المجموعات العضلية بالجسم، وأيضاً اختيار التدريبات المناسبة والتي تُعد من الجوانب الهامة في الوحدات التدريبية حيث أنه يحدد المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم والتي يتم التركيز عليها وتقويتها من خلال الوحدات التدريبية المقننة مما يؤدي إلى حدوث تطوير فيما وضعت من أجله، كما أن تدريبات الإطالة والمرونة تساعد على زيادة القدرة العضلية.

وهذا يتفق مع ما ذكره "بهاء سلامة" (٢٠٠٨) (٦) أنه على الرغم من التناقص التدريجي في كثير من المعدلات البيولوجية نظراً لاختلاف الوزن فقد لوحظ أن هناك أشخاص متوسطي العمر قادرون بشكل كبير على الأداء الرياضي، وأن السيدات ذوي السمنة قدرتهن على التكيف لتدريبات القوة والتحمل تكون جيدة.

ويتفق أيضاً مع ما ذكرته "ياسمين عبد الحميد" (٢٠١٣) (٣٣) على أنه نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعمل العضلات تنمو لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، والتحمل الدوري التنفسي.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "هيفاء عبد الرحمن" (٢٠٢١) (٣٢) التي توصلت إلى تأثير البرامج التدريبية للكرسي الساخن تأثيراً إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية لدى الطالبات، ويتفق أيضاً مع دراسة "محمد خضري" (٢٠٢٢) (٢١) التي توصلت إلى تأثير برنامج التدريبات الهوائية المقترح ساهم إلى حد ما في رفع الكفاءة البدنية.

ومن النتائج تبين أن استخدام تدريبات الكرسي كان لها تأثير إيجابي على إنخفاض نسبة الدهون وعرض الكتفين والقفص الصدري والحوض وأيضاً محيط القفص الصدري والبطن والخصر والساق والعضد والساعد.

وهذا يتفق مع ما ذكره "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣) (١) أن التدريبات لها تأثير على رفع الكفاءة البدنية للفرد وتحسين الحالة الصحية للإنسان وتركيب الجسم، والرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في النهاية الشكل المتناسق للقوام، والتنمية الشاملة المتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي الذي تغلفه من أي إنحرافات أو إنحناءات تتسبب في حدوث تشوهات فيه، وكذلك تأثير الرياضة حيث تلعب دوراً كبيراً في علاج بعض الإنحرافات القوامية كاستدارة الكتفين والإنحناء الجانبي.

وترى الباحثة إلى وجود ارتباط قوي بين كل من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي وتركيب الجسم، وهذا ما يتفق مع دراسة "محمد خضري" (٢٠٢٢) (٢١) التي توصلت إلى مدى تأثير التمرينات الهوائية على المتغيرات الفسيولوجية بالجسم وإنقاص الوزن.

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع دراسة "هيفاء عبد الرحمن" (٢٠٢١) (٣٢) التي توصلت إلى أن هناك فروق بين الأفراد الممارسين للرياضة وغير الممارسين في المتغيرات البدنية (نسبة الدهون. مرونة العمود الفقري - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي) وهذه الفروق لصالح المجموعة التي تمارس النشاط الرياضي.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "سلوى موسى" (٢٠٠٧) (٨) والتي أشارت إلى أن ممارسة النشاط الرياضي المقنن والمنظم من خلال تدريبات حديثة يساعد على رفع مستوى القدرات البدنية ويحسن من مستوى الأداء.

كما اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "سامح مجدي" (٢٠١٤) (٧)، "مها الهجرسي وهالة كامل" (٢٠٠٩) (٢٦) في تحسن عناصر اللياقة البدنية، ومع نتائج دراسة "عزة قاسم" (٢٠١٦) (١٤) في تحسن مستوى الأداء.

وترجع الباحثة تحسن مستوى الأداء أيضاً إلى الاستمرار في التدريب لمدة (٨) أسابيع والتدرج بالوحدات التدريبية بما يعادل (٢٤) وحدة تدريبية وأحتواء البرنامج على تدريبات وحركات مختلفة ومقننة قد ساعدت في رفع مستوى أداء الطالبات في الباليه.

واتفقت هذه النتائج مع دراسته كل من "سيدة عبد العال" (٢٠١٨) (٩)، "عزة قاسم" (٢٠١٦) (١٤)، "سامح مجدي" (٢٠١٤) (٧).

وبذلك يكون تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في الباليه ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة.

وترجع الباحثة هذا التحسن الحادث إلى البرنامج المتبع بالكلية مع ملاحظة أن هذا التحسن كان بدرجة أقل من المجموعة التجريبية.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من دراسة "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) (١٣)، "سلوى موسى" (٢٠٠٧) (٨) في أن التدريب عمومًا ينمي ويحسن عناصر اللياقة البدنية، كما أن الوحدات التدريبية التي أستخدمت في البرنامج المتبع بالكلية كان لها تأثير إيجابي على تحسين وتطوير ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبالتالي مستوى الأداء في البالغين. وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين ولصالح القياس البعدي".

كما يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين لدى المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى طبيعة أنشطة البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من حركات متنوعة لكل المجموعات العضلية بالجسم مما أدى بدوره إلى تحسن في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتركيب الجسم وكذلك مستوى الأداء في البالغين لدى المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "بهاء سلامة" (٢٠٠٨) (٦)، "ياسمين عبد الحميد" (٢٠١٣) (٣٣)، "محمد خضري" (٢٠٢٢) (٢١)، "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) (١٣)، "سلوى موسى" (٢٠٠٧) (٨) كما اتفق ذلك مع ما أشار إليه "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣) (١)، "حسن علاوي" (٢٠٠١) (٢٠).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها، تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- تدريبات الكرسي لها أثر إيجابي في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين - قدرة عضلات الرجلين - التحمل العضلي - المرونة - التحمل الدوري التنفسي - تركيب الجسم).
- ٢- تدريبات الكرسي لها أثر إيجابي في تحسن مستوى الأداء في الباليه.

التوصيات:

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود عينة البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ١- استخدام تدريبات الكرسي في دروس التعبير الحركي لما له من أثر في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في الباليه.
- ٢- استخدام تدريبات الكرسي في المواد العملية الأخرى لما لها من تأثير إيجابي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٣- إجراء دراسات للمقارنة بين تأثير تدريبات الكرسي وبعض الأدوات الحديثة الأخرى.

٤- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى وتتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): "التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش (١٩٩٩): الرقص الابتكاري الحديث، دار الكتب، القاهرة.
- ٤- أحمد جمعة (٢٠٠٥): الحركة في فن الباليه، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ٥- بسطويس أحمد بسطويس (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٤): فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- سامح محمد مجدى (٢٠١٤): "تأثير استخدام تدريبات قرص الأنزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة"، بحث منشور، القاهرة.
- ٨- سلوى سيد موسي (٢٠٠٧): "العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية والفسيولوجية والبدنية لنتاج تمرينات البيلاتس لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- سيده على عبد العال (٢٠١٨): "تأثير تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في الرقص الابتكاري الحديث"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

- ١٠- شيماء على ناصر (٢٠٢٠): "تأثير تمارين خاصة بأدوات مساعدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية و الصفات الحركية لطالبات المرحلة الإعدادية"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- ١١- زينب الإسكندراني (٢٠٠١): الأسس النظرية والعملية للتعبير الحركي، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- صفية أحمد محي الدين حمدي، سامية ربيع محمد (٢٠١٦): الباليه والرقص الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- عادل عبد البصير على (١٩٩٩): التدريب الرياضي ... والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز النشر، القاهرة.
- ١٤- عزة على قاسم (٢٠١٦): "تأثير تدريبات الجليدينج على بعض القدرات التوافقية بمستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- على محمد عايش، غازى بن قاسم حمادة (٢٠٠٩): الصحة واللياقة البدنية، العبيكان للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٧- كمال عبد الحميد إسماعيل، عبد المحسن مبارك العازمى (٢٠١١): القياس والتقويم فى التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد خضري محمد (٢٠٢٢): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام استراتيجيات الكرسى الساخن على دافعية التعلم ومستوى التحصيل المعرفي في مقرر "مبادئ التدريس" لطلاب كلية

التربية الرياضية بقنا"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٢٢- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد (٢٠٠١): اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣- محمد عبد الغنى عثمان (٢٠٠٣): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط ٦، دار القلم، الكويت.

٢٤- مختار سالم (٢٠٠١): تكنولوجيا التجهيزات الرياضية، مؤسسة المعارف، بيروت.

٢٥- مصطفى السايح محمد، صلاح انس محمد (٢٠٠٩): الأختبار الأوروبي لللياقة البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

٢٦- مها محمد الهجرسي، هالة أحمد كامل (٢٠٠٩): "تأثير تدريبات الجليدينج على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكره الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة)"، بحث منشور، مجلة العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٢٧- نجاح التهامي (٢٠٠٢): الباليه، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية، القاهرة.

٢٨- نشوان عبد الله نشوان (٢٠١٠): فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر، عمان، الأردن.

٢٩- نشوى محمود نافع (١٩٩٩): الأسس النظرية والتطبيقية فى التعبير الحركى (الباليه - الرقص الحديث - الشعبى)، مذكرات غير منشورة، دار المغربي للطباعة، جامعة الزقازيق.

٣٠- هزاع بن محمد هزاع (٢٠٠٠): الأسس العلمية لوصف النشاط البدنى بغرض صحة اللياقة البدنية (التهيئة البدنية)، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٣١- هزاع بن محمد هزاع (٢٠٠٣): مستويات النشاط البدنى المرتبط بالصحة واللياقة القلبية والتنفسية لدى الشباب السعودى (دراسة تتبعية)، مكتبة الملك فهد، المملكة العربية السعودية.

٣٢- هيفاء عبد الرحمن ابراهيم (٢٠٢١): "اثر استراتيجية الكرسي الساخن فى تنمية بعض مهارات الحس العددي ودافع الانجاز الدراسى لدى الطالبات المتميزات"، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، الجزائر.

٣٣- ياسمين عبد الحميد أحمد (٢٠١٣): "تأثير تمرينات المدرسة الدانماركية على تنمية الإيقاع الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الباليه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 34- Abate, M. (2004): **Blended Model in the Elementary Classroom**, Retrieved, ID = 45200032.
- 35- Alexander & Helen (2004): **Cisco learning institute for blended learning**, Retrieved Cisco learning institute.
- 36- Alvarez, G., (2005): Blending learning in K-12/Evolution of Bleanding learning from Wikibooks, the open textbooks collection.
- 37- Bojadziev, N. (2004): Anpassung des Organisms an submaximale körperliche Belastungen, Sport i nauka, Sofia, 48,
- 38- David, Perin (2000): "Isokinetic Exercise and assessment", Medicine and Science in sports and Exercise Human Kinetics, New York, U.S.A.
- 39- Korkmaz, O, & Karakus, U. (2009): "THE Impact of Blended Learning Model on student attitudes towards Geography course and there critical thinking dispositions and levels.", The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET October 2009 ISSN:1303-6521 volume 8 Issue 4 Article 5
- 40-Taylor, R. (2007). A blended online instructional approach to physicaleducation instruction: A combination to enhance student cognitive and physical ability Retrieved from a ProQuest Digital Dissertations.

ثالثاً: توثيق شبكة الانترنت:

- 41- <https://www.vietnam.vn/ar/5-dong-tac-tap-voi-ghe-giup-dot-chay-mo-bung-hieu-qua/>.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرسي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرسي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الأداء في البالغين قيد البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، وأشتمل مجتمع البحث على (٢٤٠) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان عددهم (٦٨) طالبة، تم تقسيمهم إلى (١٨) طالبة كعينة استطلاعية، (٢٥) طالبة كعينة تجريبية، (٢٥) طالبة كعينة ضابطة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، كما استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات مثل استمارات استطلاع الرأى واستمارات تقييم الأداء قيد البحث وكانت أهم النتائج تحسن فى أداء الطالبات فى القياس البعدى لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية وتفوق المجموعة التجريبية على الضابطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استخدام الكرسي للعينة قيد البحث.

Research abstract

Effect of a chair-based training program on health-related fitness components and performance level in ballet

The research aims to know the effect of a training program using a chair on the elements of physical fitness related to health and the level of performance in ballet under study on second-year female students at the faculty of Physical Education, Beni Suef University. The research community included (240) female students. The sample was chosen intentionally and their number was (68) female students. They were divided into (18) female students as a survey sample, (25) female students as an experimental sample, (25) female students as a control sample, the researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research. The researcher also used data collection tools. Data such as opinion poll forms and performance evaluation forms were under investigation. The most important results were an improvement in the performance of female students in the post-test for both the control and experimental groups, and the experimental group outperformed the control group. Which indicates the effectiveness of the training program based on the use of the chair for the sample under investigation.

