

## تأثير تدريبات ال Breakletics على القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري للجملة الأرضية في الرقص الحديث

أ.د. ولاء محمد محمود المغازي

أ.د. صفية احمد محي الدين حمدي

استاذ التعبير الحركي المتفرغ بقسم تدريب التعبير الحركي و استاذ التعبير الحركي بقسم تدريب التعبير الحركي و الايقاع

الحركي - كلية التربية الرياضية بنات

الايقاع الحركي - كلية التربية الرياضية بنات

- جامعة حلوان

- جامعة حلوان

[walaa.elmoghazi@pef.helwan.edu.eg](mailto:walaa.elmoghazi@pef.helwan.edu.eg)

[safia.hamdy@pef.helwan.edu.eg](mailto:safia.hamdy@pef.helwan.edu.eg)

ع . اية اشرف علي حجازي

معيدة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

[ava.ashrf54@gmail.com](mailto:ava.ashrf54@gmail.com)

### المستخلص:

استهدفت الدراسة وضع برنامج Breakletics بهدف التعرف على تأثير تدريبات ال Breakletics على القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري للجملة الأرضية في الرقص الحديث ، وذلك من خلال دراسة تجريبية أجريت على (٣٨) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص تدريب التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان مقسمة الي (١٤) طالبة مجموعة تجريبية، (١٤) طالبة مجموعة ضابطة (١٠) طالبات مجموعة استطلاعية ، وبلغت أعمارهم من (٢١ - ٢٤) سنة ، وتم اخضاع العينة للقياس القبلي والبعدي لقياس مستوى القوة العضلية للرجلين و القوة العضليه للذراعين و قياس مستوى الاداء المهاري للجملة الأرضية في الرقص الحديث ، واستغرق البرنامج (١٠) اسابيع بواقع (٢٠) وحدة تدريبية مرتين أسبوعياً الوحدة تستغرق (٩٠) دقيقة ، بواقع (٣٠) ساعة تدريبية للبرنامج، وأظهرت النتائج أن برنامج ال Breakletics المقترح أدى إلى تحسن دال في متغير القوه العضليه في القياس البعدي لصالح للمجموعة التجريبية ، تحسن دال في متغير مستوى الاداء المهاري في القياس البعدي لصالح للمجموعة التجريبية.

### الكلمات المفتاحية

( Breakletics - القوة العضلية - الرقص الحديث - الجملة الارضية )

## The effect of Breakletics exercises on muscular strength and the level of skill performance of the floor Movements in modern dance

### Abstract:

The study aimed to develop a Breakletics program with the aim of identifying the effect of Breakletics training on muscular strength and the level of skill performance of the floor plan in modern dance, through an experimental study conducted on (38) fourth-year female students specializing in motor expression and motor rhythm training at the College of Physical Education for Girls. Helwan University, Divided into (14) students, an experimental group, (14) students, a control group, and (10) students, an exploratory group. Their ages ranged from (21-24) years. The sample was subjected to pre- and post-measurement to measure the level of muscular strength of the legs and arms, and to measure the level of skill performance. For the floor sentence in modern dance, the program took 10 weeks with (20) training units twice a week, and the results showed that the proposed Breakletics program led to a significant improvement in the muscular strength variable in the post-measurement for the benefit of the experimental group, a significant improvement in the skill performance level variable in the measurement The posttest is in favor of the experimental group.

**key word :** (Breakletics - muscular strength - modern dance - floor Movements)

تأثير تدريبات ال Breakletics على القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري  
 للجلمة الأرضية في الرقص الحديث

مقدمة و مشكلة البحث:-

يُعد التدريب الرياضي عملية تربويه هادفه تعتمد في المقام الاول علي الاسس العلميه التي تخدم العديد من جوانب الاعداد المختلفه (البدني ، المهاري ، الخططي ، الفسيولوجي ، النفسي )، بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية، ويبدل القائمون بالتدريب الرياضي جهود مستمرة للتعرف على الاتجاهات الحديثه في التدريب و يري "صبحي

حسانين" نقلا عن "karmar كارمر" (١٩٩٧) ان التنوع في طرق و اساليب التدريب له اهميته و الحاجه اليه ، لذا يجب وضعه في الاعتبار عند اعداد برامج التدريب ، كما ان حجم و شدة التدريب المناسبه مع الاختيار الامثل لسرعة الاداء يؤدي الي نتائج جيدة و متقدمة في الاعداد البدني للرياضي (٥:١٦٤).

و تعد تدريبات **Breakletics** التي اسسها الرياضي " بيتر سوينسكي peter Sowinski " الذي بدأ حياته كراقص Break dance منذ أن كان عمره ١٦ سنة في عام ١٩٩٩ ولاحظ ان اغلب برامج اللياقة البدنيه تعتمد على تكرار الحركات نفسها واغلب الاشخاص يركزون على البناء العضلي في مواقع معينه من الجسم وليس لديهم مرونة كافيه لذا جاءت فكره تصميم التمرينات بنوع مختلف عن مفاهيم اللياقه البدنيه لتستهدف جميع المجموعات العضلية ، وهي طريقه حديثه لرفع مستوى اللياقه البدنيه بمصاحبه الموسيقى والتنوع في التمارين لتعطي حافز الاستمرار بالنشاط المؤدى ، كما تزيد عنصر المرح و هذا يصب في تطوير مستوى اللياقه البدنيه من خلال هذه التمارين(١٤).

واشارت "الاء حمدي" نقلا عن "بيتر سوينسكي peter Sowinski" (٢٠٢٢) ان تدريبات **Breakletics** هي تدريب عناصر القوه العضلية والتوافق والمرونة والدقه والسرعه والقدرة ، بالاضافه لكونه يحسن من الحاله الوظيفيه للجسم ، والهدف من هذه التدريبات هو الربط بين اللياقه البدنيه و Break Dance، واهم ما يميز هذا النوع من التدريبات انه لا توجد حركات صعبه الا ان هناك حركات مبتكره تؤدي على الايقاع ، وهناك مستويات متدرجه من الصعوبه والتي تعتمد على بعضها البعض لذا يمكن لاي شخص من اي مستوى لياقه بدنيه ادائها مع شخص بمستوى لياقه بدنيه اعلى منه او اقل ، ويمكن تحديد تباين المستوى من خلال اضافة حركات صعبه ومزيد من التكرارات لزياده الدافعيه ، وتلعب الموسيقى دورا مهماً في هذه التدريبات ليس فقط كحافز ولكن ايضا كقوه دافعه ومحركه تساعد الرياضي على ايجاد الانسيابيه الحركيه الصحيحه اثناء التدريب ، كما تعد الموسيقى جزء لا يتجزأ من الوصول الى التوافق الصحيح اثناء ممارسه الرياضه وزيادة عامل المرح ، و شدة هذه التدريبات تتحدد وتتطور حسب الموسيقى والايقاع (٢:١٣) .

واشارت "مروة حسين" نقلا عن "بيتر سوينسكي peter Sowinski" (٢٠١٩) ان فكرة هذه التدريبات تبلورت من خلال مراقبة انواع الحركات التي يقوم بها الجسم ومحاولة معرفه الجسم بطريقه

افضل والتعرف على ما يستطيع الجسم فعله ، وقد لاحظ ان اغلب برامج اللياقة البدنيه تعتمد على تكرار الحركات نفسها ، وبحسب وجهه نظره لا تضم هذه الحركات تركيز كافي على التوافق والمرونه والتوازن ، لذا جاءت فكره تصميم التدريبات بنوع مختلف عن مفاهيم اللياقة البدنيه ، و هذه التدريبات لا تعني فقط التحرك الى الأعلى او الأسفل كما في تمرين الضغط (push up) بل تكون الحركه متعددة الاتجاهات وتتحدى التوافق الحركي، وخاصة ان هذه الحركات تتميز بقدرة الرياضي على تحديد اين تضع القدم واين تضع اليد والقدرة على تطوير اداء الحركات (٣١:١١).

وذكر "بيتر سوينسكي peter Sowinski" (٢٠١٩) ان الشيء الوحيد المطلوب على الرياضي امتلاكه قبل البدء بتدريبات Breakletics هو القدره على الايقاع الحركي لان الرياضي سيتعلم الحركه على الايقاع بشكل ألي وهذا اكثر شيء ممتع ، و الرياضي يمكنه ان يحس بكل حركه في اعماق جزء من العضله وان بعض التدريبات يمكن ان تكون صعبه جدا لكنها ممتعه خاصه مع المجموعه team والموسيقى ولانها تربط التدريب الوظيفي مع break dance وهذا شيء جديد . (١٧)

و يعتبر الرقص الحديث كأحد انواع التعبير الحركي و الذي يختلف عن غيره من انواع الانشطة الحركيه ليس فقط فيما يتطلبه من قدرات بدنيه و فسيولوجيه تساعد علي رفع مستوى الاداء والاستمراريه فيه ، بل ايضا في تشكيل مفاصل و عضلات الجسم بما يتناسب مع نوعية الحركات التي يتضمنها. (٦٠:١)

ويرى "ليدير باتش Liederbach" (٢٠٠٨) ان الرقص الحديث يتطلب نفس متطلبات العديد من الرياضات الاخرى والتي تتطلب تقويه العضلات الخاصه بالاداء المهاري، وتحديد العضلات المساهمه في الاداء والعمل على تقويتها للوصول الى النتائج الجيده (٧٩:١٦)

و اوضحت "صفية حمدي و سامية ربيع" (٢٠١٥) الي أن فلسفة الرقص الحديث تقوم علي اعطاء الحريه الكامله للراقص في التعبير و هذه الحريه تظهر في طريقة اداء الراقص و التصميم الذي يقدمه ، و انه يجعل الفرد يعبر عن ذاته و ينمي اتصاله بالآخرين و فهمه للافكار و المشاعر و الاحاسيس بأسلوب جذاب ، و يخرج و يعبر عن الاحاسيس و الانفعالات و الافكار في وقت واحد و هذا ما يجعل الرقص الحديث تجربته و اسلوب فريد و مميز (١٣٤:٦).

وترى "انزهار الشبكي نقلا عن انجيوي Ingioi" (٢٠٢٢) ان الرقص الحديث يتطلب مجموعه كبيره من المتطلبات الفنية و خاصة لاداء الحركات الارضية ويلزم الاستعداد البدني الجيد للتمكن من تلبية هذه المتطلبات الفنية بشكل جيد وهذا الاستعداد البدني يتضمن مستويات عاليه من القوة العضلية والتوافق والمرونة والدقه والسرعه والقدرة المطلوبه معاً التي تظهر بشكل متزايد في الرقص الحديث ، وطرق التدريب التقليديه تكون غير كافيه لتطوير هذه المتطلبات البدنيه ولذلك يجب الاهتمام باستخدام اساليب التدريب الحديثه التي تساعد على تطوير المتطلبات البدنيه في الرقص الحديث (٣:٨٩).

و من خلال تقارير لجان الامتحانات التطبيقية في الرقص الحديث و التي تشير الي انخفاض مستوى اداء الطالبات في الحركات الارضية في الرقص الحديث ، جاءت فكرة البحث وهي محاوله الكشف عن تاثير تدريبات Breakletics على تنمية بعض القدرات البدنيه ومستوى اداء بعض الحركات الأرضيه في الرقص الحديث وتطرح تساؤلاً "هل تدريبات Breakletics كطريقه من طرق التدريب الحديثه تساهم في رفع مستوى اداء بعض المهارات والحركات الاساسيه باستخدام الارض مثل (الحركات الهابطه -الحركات الفجائيه - الحركات الانسيابيه - الحركات المعقله والحركات البندوليه) في الرقص الحديث؟ .

### ثانيا : هدف البحث

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Breakletics على القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري للجملة الأرضية في الرقص الحديث.

### ثالثا : فروض البحث

١. يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣. يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في القوة العضلية و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤. تتباين نسب التحسن (معدلات التغير) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القوة العضلية و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### خطة و اجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما ضابطة و اخرى تجريبية نظرا لملائمته لطبيعته البحث

#### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الرابعة تخصص التعبير الحركي و الايقاع الحركي بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ، و البالغ قوامه ٣٩ طالبة .

#### عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث و بلغ عددهن (٣٨) طالبة و تم استبعاد طالبة للاصابة ، و تم اجراء التجانس لافراد العينة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن ) كما هو موضح بجدول (١) ، و قد تم تقسيمهن الى العينة الاستطلاعية و قوامها (١٠) طالبات، و عينة البحث الاساسية (٢٨) طالبة مقسمة الى (١٤) طالبة للمجموعة التجريبية و (١٤) طالبة للمجموعة الضابطة ، و تم اجراء التكافؤ بين المجموعات كما هو موضح بجدول ٢.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو  
والمتغيرات الأختبارية قيد البحث لعينة البحث الكلية (تجانس العينة)

(ن=٣٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	21.2750	.78406	٠.470
الطول	سم	161.9250	5.37032	٠.424

الوزن	كجم	59.0750	6.59210	0.349
قوة عضلات الذراعين	تكرار	13.5500	7.07089	0.383
قوة عضلات الرجلين	تكرار	38.9250	24.83937	0.703
المستوى المهارى	درجه	10.3500	3.52682	0.273

يتضح من جدول (١) انه انحصر معامل الالتواء لمتغيرات النمو والمتغيرات الأختبارية قيد البحث لأفراد عينة البحث الكلية ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من التوزيعات غير الأعتدالية ويشير إلى تجانس أفراد العينة الكلية فى تلك المتغيرات.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو والمتغيرات الأختبارية قيد البحث فى القياس القبلى (تكافؤ العينة)

(ن=٢٨)

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق t-test	الدلالة
السن	التجريبية	21.4667	.83381	1.09	0.283
	الضابطة	21.1333	.83381		
الطول	التجريبية	160.2000	4.45934	1.38	0.177
	الضابطه	163.0667	6.67048		
الوزن	التجريبية	56.9333	4.31719	139	0.175
	الضابطه	60.2000	7.99285		
قوة عضلات الذراعين	التجريبية	15.1333	7.06972	0.076	0.940
	الضابطه	15.3333	7.34523		
قوة عضلات الرجلين	التجريبية	49.3333	30.40363	1.31	0.199
	الضابطه	37.5333	16.83053		
المستوى المهارى	التجريبية	10.6000	3.18030	0.782	0.441
	الضابطه	9.6000	3.79473		

\*الدلالة > من ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى قياس متغيرات النمو و المتغيرات الاختبارية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج

حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في جميع المتغيرات أقل من قيمة "ت" الجدولية. مما يدل على تكافؤ عينة البحث في تلك المتغيرات.

### ادوات و وسائل جمع البيانات :

#### أولاً: الادوات والاجهزة

ميزان طبي لقياس الطول و الوزن ، اثقال حديدية.

### ثانياً : الاستبيانات

١- استطلاع رأي الخبراء للتعرف علي اهم القدرات البدنية المؤثرة علي مستوى اداء جملة الرقص الحديث الارضية. (مرفق-)

### ثالثاً : الاختبارات البدنية (مرفق-)

- ١- اختبار الضغط بالذراعين من الانبطاح المائل المعدل:- لقياس القوة العضلية للذراعين .
- ٢- اختبار القرفصاء squats :- لقياس القوة العضلية للرجلين .

### رابعاً : الاستمارات

- ١- استمارة تسجيل البيانات و القياسات الخاصة بالعينة . مرفق(-)
- ٢- استمارة تسجيل القياسات البدنية (القوة العضلية) الخاصة بالعينة . مرفق (-)
- ٣- استمارة تسجيل قياس مستوى الاداء المهاري باستخدام القياس المتدرج (Rubrics) من اعداد الباحثة. مرفق(-)

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١/١٠/٢٠٢٣ الي ٥/١٠/٢٠٢٣ علي عينة قوامها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الاساسية و ذلك بهدف :

- التأكد من سلامة و مدى صلاحية الادوات المستخدمة في البحث.



- التعرف علي الصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحثة عند اختبار مستوى الاداء و تنفيذ الوحدات التدريبية و كيفية التغلب عليها.
- المكان المناسب لاجراء التجربة.
- مناسبة عدد التكرار بالوحدة التدريبية .
- اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (صدق ، ثبات).

### وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد الترتيبات المناسبة لإجراء الاختبار وتنفيذ الوحدات التدريبية.
- مناسبة شدة الحمل وفترات الراحة البينية بالوحدة التدريبية.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيعي ( الأعلى / الأدنى ) في المتغيرات الاختبارية قيد البحث لدى العينة الاستطلاعية (صدق الاختبارات)

(ن=١٠)

الدلالة	ت	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
0.000	*3.14	7.39	15.19	6.53	7.88١	قوة عضلات الذراعين
0.001	*4.97	16.83	38.11	18.0	41.64	قوة عضلات الرجلين
0.000	*5.61	1.56	11.89	4.99	15.64	المستوى المهارى

\*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة وهذه الفروق لصالح المجموعة المميزة فى جميع المتغيرات الأختبارية قيد البحث. مما يدل على صدق الأختبارات المختارة فى قياس ما وضعت من أجله.

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات الاختبارية قيد البحث لدى  
 العينة الاستطلاعية (ثبات الاختبارات)

(ن=١٠)

الدلالة	قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
0.000	*0.786	5.87	7.88١	5.59	7.08١	قوة عضلات الذراعين
0.000	*0.801	20.0	45.01	19.77	44.61	قوة عضلات الرجلين
0.000	*0.800	5.93	17.34	5.03	16.94	المستوى المهارى

\*الدلالة &gt; من ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود معاملات إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لدى عينة البحث الاستطلاعية في المتغيرات الاختبارية قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

**برنامج تدريبات Breakletics المقترح:****الهدف من البرنامج**

يهدف هذا البرنامج الى تنمية وتحسين ورفع كفاءة عنصر القوة العضلية لعضلات الرجلين و الذراعين وايضا تحسين الاداء المهارى المتمثل فى الجملة الحركية الأرضية فى الرقص الحديث.

**اسس وضع البرنامج :**



- ١- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل فى الجزء الرئيسى.
- ٢- التوازن بين التدريبات فى كل وحدة.
- ٣- أن يحتوى البرنامج على فترات راحة بينية يتم فيها أداء تمرينات التنفس (شهيق ، زفير) بصورة صحيحة وفعالة لتحسين ميكانيكية التنفس.
- ٤- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله أو تغييره إذا لزم الامر.

- ٥- المصاحبة الموسيقية للأداء لكونها عامل اساسي للاستمرار فى الأداء.
- ٦- التدرج فى الصعوبة.
- ٧- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- ٨- أن يكون مكان التطبيق جيد الإضاءة والتهوية.
- ٩- توافر عامل الأمن والسلامة.

### التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح:

بعد الإطلاع علي الأبحاث المشابهة للبحث الحالي والمراجع العلمية المختلفة حددت الباحثة فترة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعياً واشتمل البرنامج على (٢٠) وحدة تدريبية، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة موزعة على النحو التالي :

جدول (٥) نموذج للوحدة التدريبية والتوزيع الزمنى لها

التشكيل	خصائص الحمل			المحتوى التدريبي	زمن	اجزاء الوحدة
	كثافة	حجم	شدة			
X X X X X X X X		-	%٣٠	تهيئة جميع اجهزة و عضلات الجسم	10ق	الجزء التمهيدي احماء
	٢٠ث	٤x١٢	%٧٥	تمرين (٢-٤-١٣-29)	30ق	اعداد بدني خاص (Breakletics)
	٣٠ث	10x3	%٦٥	التدريب علي جملة الرقص الحديث الارضية	٤٥ق	الجزء الرئيسي اعداد مهاري
X X X X X	-	١٠ث	%٣٠	تمارين لاسترخاء و استشفاء عضلات الجسم	٥ق	الجزء الختامي تهديئة

### خطوات تنفيذ البحث

اولاً: القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمتغيرات النمو و المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية يوم ١١ / ١٠ / ٢٠٢٣

وتم قياس مستوى الاداء المهاري من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث اساتذة من قسم تدريب التعبير الحركي و الايقاع الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان مرفق (٥)، للمجموعتين الضابطة و التجريبية يوم ١٤ /١٠/ ٢٠٢٣ قبل تطبيق برنامج تدريبات Breakletics المقترح طبقا لاستمارة تقييم (Rubrics).

### ثانيا : تطبيق البرنامج :

#### ١- التطبيق للمجموعة التجريبية

قامت الباحثة بتطبيق برنامج تدريبات Breakletics المقترح للمجموعة التجريبية خارج المحاضرات الاساسية في الفترة من ١٦/١٠/٢٠٢٣ الي ٢٠/١٢/٢٠٢٣ ، وذلك لمدة (١٠) أسابيع (٢) وحدة أسبوعية بواقع (٢٠) وحدة تدريبيه زمن الوحده (٩٠) دقيقه بواقع (٣)ساعات أسبوعيا بإجمالي (٣٠) ساعه للبرنامج و تم تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية يومي الاثنين من الساعة ١:٠٠م الي الساعة ٢:٣٠م و يوم الاربعاء من الساعة ٣:٠٠م الي الساعة ٤:٣٠م.

#### ٢- التطبيق للمجموعة الضابطة

كما قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المتبع بالكلية و هو عرض النموذج و تصحيح الخطأ على المجموعة الضابطة خارج المحاضرات الاساسية في الفترة من ١٦/١٠/٢٠٢٣ الي ٢٠/١٢/٢٠٢٣ ، وذلك لمدة (١٠) أسابيع (٢) وحدة أسبوعية بواقع (٢٠) وحدة تدريبيه زمن الوحده (٩٠) دقيقه بواقع (٣)ساعات أسبوعيا بإجمالي (٣٠) ساعه للبرنامج و تم تطبيق البرنامج للمجموعة الضابطة يومي الاثنين من الساعة ٣:٠٠م الي الساعة ٤:٣٠م و يوم الاربعاء من الساعة ١:٠٠م الي الساعة ٢:٣٠م.

### ثالثاً: القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم ٢٣ /١٢ / ٢٠٢٣ مع الإلتزام بنفس توقيت وظروف القياس القبلي، وتم قياس مستوى الاداء المهاري من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث اساتذة من قسم

تدريب التعبير الحركي و الايقاع الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان مرفق (٥)،  
 للمجموعتين الضابطة و التجريبية يوم ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٣ طبقا لاستمارة تقييم (Rubrics).

### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

١- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط  
 سبيرمان - دلالة الفروق "ت" - نسب التحسن %.

### عرض النتائج

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الاختبارية لدى أفراد العينة التجريبية

ن=١٤

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	قوة عضلات الذراعين	15.13	7.069	23.53	5.914	٨.٤	*8.29
٢	قوة عضلات الرجلين	49.33	30.40	76.80	35.57	٢٧.٥	*7.23
٧	المستوى المهاري	10.60	3.18	27.53	1.959	١٦.٩	*25.18

\*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث  
 التجريبية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي .

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الاختبارية لدى أفراد العينة الضابطة

ن=١٤

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	قوة عضلات الذراعين	15.33	7.34	18.2000	5.157	٢.٩	*3.03

٢	قوة عضلات الرجلين	37.53	16.83	47.2000	22.46	٣٦.٧	*2.66
٧	المستوى المهارى	9.60	3.79	23.3333	1.11	١٣.٧	*14.71

\*الدلالة > ٠.٠٥ . . .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الضابطة وهذه الفروق لصالح القياس البعدى .

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات الاختبارية فى القياس البعدى

(ن=٢٨)

م	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" ودالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	قوة عضلات الذراعين	23.53	5.914	18.2000	5.157	*2.63
٢	قوة عضلات الرجلين	76.80	35.53	47.2000	22.46	*2.72
٧	المستوى المهارى	27.53	1.959	23.3333	1.11	*7.22

\*الدلالة > ٠.٠٥ . . .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين لكلا من مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات الاختبارية قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

#### جدول (١١)

نسب التحسن بين القياسات القبلىة والبعدية لمتغيرات البحث الاختبارية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة .

(ن=٢٨)

م	المجموعات	التجريبية			الضابطة		
		القبلى	البعدى	نسبة التحسن	القبلى	البعدى	نسبة التحسن
١	قوة عضلات الذراعين	15.13	23.53	%55.5	15.33	18.20	%18.7

٢	قوة عضلات الرجلين	49.33	76.80	6.55%	37.53	47.20	25.7%	29.9%
٧	المستوى المهارى	10.60	27.53	159.7%	9.60	23.33	143.02%	16.68%

يتضح من جدول (١١) أن نسب التحسن للمتغيرات الاختبارية بين المجموعة التجريبية والضابطة تراوحت بين (١٦.٦٨% ، ٧١.٣%) لصالح المجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج

#### مناقشة الفرض الاول

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات الاختبارية لأفراد عينة البحث التجريبية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى تأثير برنامج تدريبات ال Breakletics المقترح الذي تم الاستعانة به في الوحدات التدريبية كأحد اساليب التدريب الرياضي الحديث.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه مفتي ابراهيم (٢٠٠١) ان التدريب الرياضي الحديث من العمليات التعليمية والتمويه والتربويه التي تهدف الى تنشئه واعداد اللاعبين(الراقصين) من خلال التخطيط والقياده التطبيقية الميدانية لتحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنه في الرياضة التخصصيه. (٢١:١٢٣)

و قد اتفق مع ذلك بيتر سوينسكي peter Sowinski الذي جاء بنوع مختلف من التدريبات لتستهدف جميع المجموعات العضلية لرفع مستوى اللياقه البدنيه بمصاحبه الموسيقى والتنوع في التمارين لتعطي حافز الاستمرار بالنشاط المؤدى ، كما تزيد عنصر المرح و هذا يصب في تطوير مستوى اللياقه البدنيه من خلال هذه التمارين(١٤).

توضح الباحثة ان الفروق في القوه العضليه لعضلات الذراعين والرجلين للمجموعه التجريبية ترجع الى فاعلية تدريبات Breakletics حيث ان الايقاع الموسيقي المصاحب لهذه التمرينات له اثر في تطوير القوه العضليه لانه عامل مهم في تنميه الاحساس بالحركة وكذلك ارتخاء وشد العضلات

العامله والوصول الى المدى العضلي المطلوب اثناء الاداء ،مما يسهم في تنميه انقباض العضلات ، وان القرفصاء والبلانك والاستناد الامامي هي الازواضع الاساسيه للتمرينات والتي تؤدى باوضاع متنوعه ومختلفه حيث ان هذه التمرينات اعدت ونفذت وفق الاسس العلمية للتدريب وبما يتناسب مع مستوى وقدرة الطالبات باستعمال مقاومه وزن الجسم ويشير عبد العزيز مديقش (٢٠٢٠) الى ان القوه العضليه هي عباره عن " قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفه و التي تتمثل في (التغلب على وزن الجسم).

كما ان هذه التدريبات عملت على تطوير القوه العضليه العامه للجسم والاطاله العضليه ، اذ تركز على كفييه اداء التمرين وجودته وليس فقط على كمية اداء التمرينات ،وبعد حدوث التكيفات المطلوبه تطورت هذه القدره لعضلات الذراعين والرجلين لان الوحدات الحركيه تُنتشر بصورة افضل عندما تخضع لتاثير المقاومات اي مقاومه وزن الجسم وهذا ما اكده"رجاء عبد الكريم" (٢٠١٤) عن "بيتر تومسن peter tomson" ان الالياف العضليه تستجيب بصورة افضل عندما تخضع لتاثير ثقل او مقاومه وهذه الاستجابه تجعل العضله اكثر قدره وافضل اداء للجهاز العضلي. (٣٣:٤)

وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج أبحاث كل من "مروة حسين علي" (٢٠١٩) (١١) ، " الاء حمدي" (٢٠٢٢) (١) ، "ليونارد ريكوتي Leonardo Ricotti" (٢٠١١) (١٥) والتي اسفرت نتائجها على تحسين وتطوير القوه العضليه.

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على : يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القوه العضليه و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## مناقشة الفرض الثاني

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الاختبارية لأفراد عينة البحث الضابطة وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.



وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى البرنامج التدريبي المتبع لدى المجموعة الضابطة وخصوصاً إذا كان القائم بالتدريس مؤهل للعملية التدريسية بإتباعه الأسلوب العلمي فى التطبيق والإلتزام بتطبيق استراتيجيات التعليم والتعلم المدرجة ضمن توصيف المقرر، ومما لاشك فيه أن التدريب الرياضى يحدث تغيرات فسيولوجية وبدنية مختلفة تشمل جميع أجزاء الجسم وكلما كانت التغيرات إيجابية كلما تقدم مستوى الأداء البدنى والمهاري. هذا بالإضافة إلى التزام الطالبات بالحضور إلى المحاضرات والتدريبات العملية المقررة لهن بانتظام أدى إلى وجود تحسن في مستوى الأداء البدنى والمهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٢) من أن أى برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوى الأداء للاعبين ، إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين برنامج وآخر. (٢٦٠:١٢)

و أكد علي ذلك ما ذكروا عصام عبد الخالق (١٩٨٧) ومحمد حسن علاوي (١٩٨٨) في ان التدريب الرياضي من العمليات التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ وتهدف في النهايه الى اعداد الفرد للوصول الى اعلى المستويات الرياضيه بالقدر الذي تسمح به اقصى قدراته واستعداداته وامكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه.(١٨:١٠) (٣٦:٨)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره عادل عبد البصير (١٩٩٩)(١٧) في ان التدريب عموما ينمي ويحسن القدرات البدنيه ، كما ان الوحدات التدريبيه التي استخدمت في البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة كان له تاثير ايجابي على تحسين وتطوير ورفع مستوى الياقه البدنيه ومستوى الاداء المهاري في جملة الرقص الحديث الارضيه. (١٧:٧)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى جزئياً الذى ينص على : يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنيه و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### مناقشة الفرض الثالث

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين لكلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الاختبارية قيد البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى تأثير برنامج تدريبات **Breakletics** المقترح وما أشتمل عليه من تدريبات لتنمية القوة العضلية و الذي يتميز بكونه مشابه لطبيعة المهارات الخاصة بجملته الرقص الحديث الارضية مما أدى إلى تحسن الأداء المهاري.

و اكد علي ذلك **عماد الدين عباس** (٢٠٠٥) انه يجب علي المدرب الرياضي عند تصميم البرامج التدريبية ان تحتوي تلك البرامج علي التدريبات النوعية التخصصيه التي تشابه متطلبات الاداء الحركي و باستخدام نفس المجموعات العضليه و في الاتجاه العام للاداء (ابوزيد، ٢٠٠٥م ، ص١٦٢)

و تتميز تدريبات **Breakletics** ايضاً بمصاحبه الموسيقى فبالثالي ساهم في توافق الاداء مع الموسيقى و القدرة علي التعبير و العمل الجماعي و استخدام الفراغ المناسب.

و اكد علي ذلك **بيتر سوينسكي peter Sowinski** (٢٠١٩) ان الشيء الوحيد المطلوب على الرياضي امتلاكه قبل البدء بتدريبات **Breakletics** هو القدره على الايقاع الحركي لان الرياضي سيتعلم الحركه على الإيقاع بشكل آلي مما يُزيد من تطوير الايقاع الحركي ، و الرياضي يمكنه ان يحس بكل حركه في اعرق جزء من العضله. (١٧)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على: يوجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في القدرات البدنيه و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

## مناقشة الفرض الرابع

يتضح من جدول (١١) أن نسب التحسن للمتغيرات الاختبارية بين المجموعة التجريبية والضابطة تراوحت بين (١٦.٦٨% ، ٧١.٣%) لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى مدى نجاح تصميم برنامج تدريبات **Breakletics** المقترح في مراعاة الأسس والمبادئ العلمية التي أدت إلى الإرتقاء بمستوى القوة العضلية و مستوى الاداء المهاري مما ترك تأثير بالغ الأهمية على أداء عينة البحث بدنيا ومهارياً. وكذلك إلى طبيعة أداء تدريبات **Breakletics** حيث تتيح أداء التدريبات البدنية بنفس طبيعة الأداء المهاري. مما كان له الأثر على تحسن الاداء المهاري بنسبة كبيرة.

كما ترجع الباحثة هذا التحسن إلي تطبيق برنامج تدريبات **Breakletics** المقترح وتحقيق نسب تحسن أفضل من البرنامج التدريبي المتبع وهذا يشير إلي أهمية استخدام أساليب تدريبية مختلفة ومتنوعة للمساعدة في تطوير وتحسين الأداء البدني والمهاري .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على تتباين نسب التحسن (معدلات التغير) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القدرات البدنيه و مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

## الاستخلاصات و التوصيات

## اولا : الاستخلاصات

- في ضوء هدف وفروض وإجراءات ونتائج البحث توصلت الباحثة للإستخلاصات التالية :
١. برنامج تدريبات **Breakletics** المقترح له تأثير إيجابي على تحسين القدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (٢٥.٧% ، ٧١.٣%) لصالح المجموعة التجريبية.
  ٢. برنامج تدريبات **Breakletics** المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لجملة الرقص الحديث الارضية حيث جاء بنسبة تحسن (١٦.٦٨%) لصالح المجموعة التجريبية.

٣. البرنامج المتبع بالكلية (النموذج والشرح) الذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة كان له تأثيراً إيجابياً على تحسين القدرات البدنية قيد البحث و مستوى الأداء المهاري لجملة الرقص الحديث الارضية .

### ثانياً: التوصيات

في ضوء هدف البحث والنتائج والاستنتاجات توصى الباحثة باستخدام برنامج تدريبات **Breakletics** المقترح ضمن:

١. محتوى المقرر فى فترة الإعداد البدني الخاص داخل المحاضرة لتطوير القدرات البدنية مما لها تأثير ايجابي في تحسين هذه القدرات.
٢. في برامج التدريب في التعبير الحركي بصفه عامه والرقص الحديث بصفه خاصه.
٣. في تطوير مستوى الأداء فى الرقص الحديث مما لها تأثير ايجابي في تحسين المهارات الخاصة بالحركات الارضية في الرقص الحديث.
٤. اجراء دراسات مشابهه باستخدام هذه التدريبات لتحسين تطوير مستوى اللياقه البدنيه .
٥. الاهتمام بوضع برامج خاصة تدريبات **Breakletics** بجميع الرياضات الأخرى للناشئين.

### قائمة المراجع

#### أولا المراجع العربية :-

- ١- اجلال ابراهيم، ناديه درويش (١٩٩٤م): الرقص الابتكاري الحديث ، القاهرة : دار الهنا للطباعة.
- ٢- الاء حمدي (٢٠٢٢م): " تأثير تدريبات Breakletics على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء في رياضه المبارزه" ، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان، مصر .

- ٣- إنزهار الشبكي (٢٠٢٢م): " تأثير تدريبات عضلات الجذع على بعض القدرات البدنيه ومستوى اداء الرقص الابتكاري" انتاج علمي، منشور بمجلة نظريات و تطبيقات التربية البدنيه و علوم الرياضيه، جامعه مدينه السادات، مصر.
- ٤- رجاء عبد الكريم حميد (٢٠١٤م) : "تأثير تمارينات خاصه في تطوير بعض القدرات البدنيه والاداء الفني وانجاز فعاليه القفز بالعصا الزانه" رساله دكتوراه منشوره بمجلة جامعة ديالى ،كلية التربية الاساسيه قسم التربيه الرياضيه ، العراق.
- ٥- صبحي حسانين (٢٠٠٠م): القياس و التقويم في التربية البدنية ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة.
- ٦- صفية حمدي، سامية ربيع (٢٠١٥م): الباليه و الرقص الحديث ، القاهرة :الاساتذة للكتاب الرياضي.
- ٧- عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، القاهرة: مركز النشر.
- ٨- عصام عبد الخالق (١٩٨٧م) : التدريب الرياضي (نظريات -تطبيقات) ،القاهرة: دار المعارف.
- ٩- عماد الدين عباس ابو زيد (٢٠٠٥م) : التخطيط و الاسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية ( نظريات -تطبيقات) ، الاسكندرية: منشأة المعارف.
- ١٠- محمد حسن علاوي (١٩٨٨م): علم التدريب الرياضي ، ط٥ ، القاهرة: دار المعارف.
- ١١- مروة حسين (٢٠١٩م) : " تأثير تمارينات Breakletics في القابليه البدنيه لدى طالبات المرحله الاولى" رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربيه البدنيه، جامعه بغداد العراق.
- ١٢- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- ١٣- مُفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقياده) ، القاهرة : دار الفكر العربي.

### ثانيا المراجع الاجنبيه

- 14- Krysada ,Binly (2015): Breaking it Down B-boy Style: 5 Functional Movement Patterns 12 April 2023 AT 17:٠0. [Breaking it Down B-boy Style: 5 Functional Movement Patterns \(weckmethod.com\)](https://weckmethod.com)
- 15- Leonardo, Ricotti (2011) : Break dance significantly increases static balance in 9 years-old soccer players, Italy.

- 16- Liederbach M (2008) :incidence of anterior cruciate ligament injuries among elite ballet and modern dancers.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية

- 17- <https://www.breakletics.com/en/> , 12 April 2023 AT 17:20.  
18- [www.squat.test.com](http://www.squat.test.com) 18\9\2023 – 08:10 pm