

"فاعلية استخدام أداة قرص الانزلاق " Gliding " على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئي السباحة"

د/ احمد سلمان القلاف

المقدمة ومشكلة البحث

ان التنافس على تحطيم الارقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية بصفه عامة ومسابقات السباحة بصفة خاصة أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل أذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية في أنحاء العالم، وعلى الرغم من التقدم إلا إن الباحثين في مجال رياضة السباحة وسباحة المونو لا يتوقفون عن البحث عن أساليب وأفكار حديثة تقود لوضع أفضل الحلول للعديد من المشكلات التي تواجه تلك الرياضة مما يؤدي إلي المزيد من التقدم والتطور .

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه ، وظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية و مكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوي الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلي المنافسات العالمية.(٤:٤٣)

وأن السباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكورا وإناثا وفي مختلف الأعمار وان رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة والتي ترمي إلى تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب. (٦:٢١)

وتمارس السباحة بوصفها رياضة من قبل الجنسين وبمختلف الأعمار حسب قدراتهم وهي تختلف عن سائر النشاطات الرياضية الأخرى إذ إن الوسط المائي فيها يعدّ أساساً للتقدم عن طريق الاستعانة بالذراعين والرجلين والذرع، ومن ناحية أخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن الوسط اليابس الذي يعيش عليه. (٩٨:٣)

والسباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكورا وإناثا وفي مختلف الأعمار وان رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة والتي ترمي إلى تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب. (٩٨:١)

^١ أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - دولة الكويت.

وتعد رياضة السباحة إحدى الرياضات المائية والتي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف ارتقاء كفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً. (١٠:٣٥)

وغزت التكنولوجيا فيه معظم مجالات حياتنا وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا، وأصبح الأخذ بها من الأمور الفريدة وفقاً لما يحدث في عالمنا المعاصر، وإذا كانت التقنيات الحديثة غزت حياتنا اليومية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية وذلك لتساعد اللاعب والمدرّب على إبراز أفضل ما لديهم من قدرات بشرية طبيعية من خلال تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب وأيضاً في صناعة الأدوات المساعدة للتدريب. (٣٢:٨)

و يمكننا بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية الأولمبية والعالمية، حيث نلاحظ مدى الارتفاع الهائل لمستوى الأداء البدني و المهارى لأبطال الرياضات المختلفة فالأجهزة الرياضية التي خرجت إلى العالم اليوم وفقاً للمفاهيم العلمية والتقنية المتطورة هي التي تعبر عن مستوى تكنولوجيا العصر الحديث في تنمية وتطوير الصفات البدنية والتي بدورها تعتبر أمر حيوي وضروري لتنمية الأداء المهارى. (٢٢:٩)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على أدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرّب في الاقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس (٦: ١٢).

ويرى "محمد علاوى نصر الدين رضوان" (١٩٩٤) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهارى للمساعدة في تسهيل الأداء (٧: ٣٤).

وأنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي يرجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية من خلال سهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية الأولمبية والعالمية ، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطى حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة (١٦: ١١).

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي أثرت المجال الرياضي وتركت به آثاراً ايجابية واضحة أحدثت تطوراً هائلاً في علم التدريب الرياضي حيث استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبني استخدام أنواع معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع البرامج نمواً في صناعة اللياقة البدنية التي يطلق عليها تجربة الانزلاق.

وتري " ميندي ميلر **Mylrea** " (٢٠٠٧) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها (١٨:١٩).

وأقرص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزلج علي الجليد .

ويذكر " أسكوت **Zaire scott** " أن الأقراص متوفرة في نوعين أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوي التي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة , أقراص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها علي البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج (١٩) .

وتشير " ميندي ميلر **Mylrea** " (٢٠٠٧) أن تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدينج و بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة و المرونة و التحمل و الرشاقة وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدينج تعتبر من الأنشطة الهوائية ، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن تدريبات لتنمية القوة و المرونة والتوافق والرشاقة و التحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية ولكفاءة البدنية (٢٠:١٨)

وهذه التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة ، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من

ممارسة تدريبات الجليدينج أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية و الفسيولوجية للجسم بشكل عام (٢١:١٩)

وتعد تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** احد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة بالعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له اكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية في الجسم (٢١:١٧) .

ومن خلال عمل الباحث في تدريس وتدريب رياضة السباحة بدولة الكويت وجد ان هناك ضعف في مستوى الصفات البدنية والتوافقية لدى سباحي الصدر من ناشئين الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ويتضح ذلك عند ادائهم مهارات سباحة الصدر وذلك عند ادائهم للمهارات بدون توافق بين الذراعين والرجلين ولذلك استخدم الباحث تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** لمعرفة مدى تأثيرها على تنمية المتغيرات البدنية والتي يمكن ان تؤثر بصورة جيدة على مستوى الأداء الرقمي لسباحة الصدر.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام أداة قرص الانزلاق **Gliding** على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئي السباحة.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر لدى مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الجليدينج : **Gliding**

هو وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة علي أداء كم من التمارين تشبه حركات عمليه التزلج علي الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحه صغيره وبقدرات ممارسه متعددة (٢١:١٧) .

خطة واجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي السباحة بنادي القادسية الكويتي وعددهم (٣٠) ناشئي تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (١٥) ناشئي بالإضافة إلى (٨) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- ١-توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث.
- ٢-موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.
- ٣-توافر الأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرامج البحث.
- ٤-توافر المكان اللازم لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث

جدول (١)

تجانس عينة البحث

ن = ٣٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٤٥,٥١	٢,٨٠	١٤٥,٠٠	٠,٥٤
٢	الوزن	كجم	٤١,٢٥	٣,١٥	٤١,٠٠	٠,٢٣
٣	العمر الوظيفي	سنة	١٤,٨٨	١,٦٢	١٤,٥٠	٠,٧٠
١	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	٢,٥٥	٠,٢١	٢,٥٠	٠,٧١
٢	الدقة والتوافق	الدرجة	٥,١١	٠,٢٣	٥,١٠	١,٣٠
٣	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	٨,١١	٠,٢١	٨,٠٠	١,٥٧
٤	التوازن الثابت	الثانية	٤,٥٢	٠,١٤	٤,٥٠	٠,٤٢
٥	السرعة الانتقالية	الثانية	٧,٢٩	٠,٥٢	٧,٢٠	٠,٥١
٦	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	ث	٤٤,٢٨	٠,١٤	٤٤,١٥	٢,٧٨

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لمجموعة البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات التالية: " معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الصدر قيد البحث

$$ن = ٣٠$$

الدلالة الإحصائية	قيمة " ت "	المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		٢ع	٢م	١ع	١م			
غير دال	٠,١١	٢,١٥	١٤٤,٦٥	٢,٥٨	١٤٦,٨٥	سم	الطول	١
غير دال	٠,٢٥	١,١٥	٤٠,٥١	١,٢٢	٤١,٣٢	كجم	الوزن	٢
غير دال	٠,١٥	٠,٥١	١٣,٢٥	٠,٦٩	١٣,١٢	سنة	العمر الوظيفي	٣
غير دال	٠,٥٨	٠,٢١	٢,٥٠	٠,٢١	٢,٤٨	الدرجة	التوافق الكلي للجسم	١
غير دال	٠,١٥	٠,٠١٤	٥,١١	٠,١٤	٥,١٠	الدرجة	الدقة والتوافق	٢
غير دال	٠,٨٥	٠,١٣	٨,١٥	٠,٠٢١	٨,١٢	الثانية	الرشاقة العامة للجسم	٣
غير دال	٠,٤٦	٠,١٥	١٤,١٢	٠,٢٥	١٤,١١	الثانية	التوازن الثابت	٤
غير دال	٠,٩٨	٠,١١	٧,٢٥	٠,١١	٧,٢١	الثانية	السرعة الانتقالية	٥
غير دال	٠,٣٢	٠,٠٢١	٤٤,٢٥	٠,١٤	٤٤,١٧	ث	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	٦

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٩٧

يتضح من جدول (٢) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة (٥٠) متر صدر قيد البحث، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

وسائل جمع البيانات:

* الأدوات:

١- أقرص الانزلاق : قام الباحث باستخدام (٥) أقرص للانزلاق من البلاستيك ويبلغ قطر القرص حوالي

٨,٥ سم مرفق (٣)

٢- جهاز الرستاميتز لقياس كل من الطول والوزن . ٣- شريط قياس .

٤- ساعات إيقاف . ٥- كرة طبية زنة ٣ كجم .

٦- حمام سباحة.

الاستمارات :

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لتحقيق أهداف البحث وهي علي النحو التالي:-

- ١- استمارة لتحديد أنسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والرقمية قيد البحث مرفق (١)
- ٢- استمارة تحديد الفترات الزمنية لتقنين مجموعة التمرينات وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة وشدة الحمل خلال الوحدات مرفق (٢)

لكي تحقق تدريبات **Gliding** التحسن المطلوب في مستوى المتغيرات البدنية وبالتالي الارتقاء بمستوي الأداء المهاري فلا بد أن يتم التدريب علي هذه التدريبات من خلال برنامج مقنن مبني علي أسس علمية لذا عرض الباحث هذه الاستمارة علي السادة الخبراء لوضع التصور النهائي لتطبيق هذه التدريبات.

- اختبارات المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الصدر قيد البحث :
- أ - اختبارات الصفات البدنية مرفق (٤)

توصل الباحث إلي اختبارات الصفات البدنية وذلك بناء على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة (٢) ، (١٣) ، (١٥) وتم وضع تلك الاختبارات في استمارة استطلاع رأى وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خبراء والمبينة اسمائهم مرفق (٥) للتأكد من مناسبتها لقياس تلك القدرات وتناسبها للمرحلة السنية قيد البحث.

ومن خلال ذلك توصل الباحث إلي اختبارات للمتغيرات البدنية التي تتمثل في:-

- (اختبار وثب الحبل , اختبار رمى واستقبال كرات التنس , اختبار الجري مع تغيير الاتجاه , اختبار الوقوف على مشط القدم ، اختبار عدو ٣٠م)

- استمارة تقييم المستوى الرقمي لسباق (٥٠) متر صدر عن القياس لأقرب (٠,٠١)

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينه من داخل مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية

وقوامها (٨) ناشئين في الفترة من يوم ٢٠٢٢/٤/١١ إلى يوم ٢٠٢٢/٤/١١ وذلك بهدف: -

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .
- التأكد من مناسبة تدريبات الجليدينج لأفراد عينه البحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والصالحة المستخدمة في التدريبات.
- التعرف علي الإمكانيات المتاحة لتطبيق البحث .
- تدريب المساعدين علي تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ - الصدق :

يشير الباحث إلى أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث وقد حظيت على معاملات صدق عالية، وهذا يؤكد محتواها، وقد قامت الباحثة باختبار (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث لحساب صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والأدنى، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث

(ن = ٢ = ٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة Z	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	٠,٦٣	٣,١٠	٢,٥٥	٠,٣٢	٣,٨٤	دال
٢	الدقة والتوافق	الدرجة	٠,٢١	٥,٨٥	٥,٤٤	٠,٢١	٣,١٥	دال
٣	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	٠,٢٥	٨,٨٤	٨,٥٤	٠,٠٣٢	٣,٦٥	دال
٤	التوازن الثابت	الثانية	٠,١٨	١٦,٢٢	١٥,٥٢	٠,٠٤١	٣,٨٨	دال
٥	السرعة الانتقالية	الثانية	٠,٢١	٧,٥٤	٧,٦١	٠,٣٢	٣,٤٧	دال
٦	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	ث	٠,٠١١	٤٢,٨٠	٤٧,١٩	٠,٢١	٣,٤٧	دال

• قيمة Z لدلالة الطرفين عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٢٠٢

يتضح من الجدول (٣) توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب . الثبات :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٨) ناشئين، ثم أعادت التطبيق على نفس العينة وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول (٤) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)
معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث

(ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	٠,١٧	٢,٤١	٢,٤٥	٠,٠٢١	٠,٩٣	دال
٢	الدقة والتوافق	الدرجة	٠,٠٢٦	٥,١٥	٥,١٨	٠,٠١١	٠,٩٥٠	دال
٣	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	٠,١٩	٨,١٠	٨,١٢	٠,٠٣٢	٠,٩٩٠	دال
٤	التوازن الثابت	الثانية	٠,١٣	١٤,١٥	١٣,٩٠	٠,٠٥٢	٠,٩٤٠	دال
٥	السرعة الانتقالية	الثانية	٠,١٤	٧,٢٠	٧,١٥	٠,٠١٧	٠,٩٥٢	دال
٦	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	ث	٠,٠٥٧	٤٣,٢٣	٤٢,٤٥	٠,٥٢	٠,٩٨١	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠,٩٩٠ : ٠,٩٤٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج قيد البحث إلي :-

- الارتقاء بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الصدر .

أسس بناء البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية

- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .

- مرونة البرنامج .

- الارتباط بالتقويم .

- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد وذلك عن طريق إجراء قياسات لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة

البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج .

- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية للوصول للحالة الطبيعية .

- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .

الخطوات التنفيذية للبحث:

محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على (١٠) اسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً وقد راع الباحث التدرج في الاحمال التدريبية المتوسطة واشتملت التكرارات التدريبية الواحدة على (٣:٥) تكرارات لتمارينات قرص الانزلاق **Gliding** والمبينة اشكالها. مرفق (٨)

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية التي استخدمت لتكافؤ المجموعتين وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٤/١٢ الى ٢٠٢٢/٤/١٤م

التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح، وقد استغرقت التجربة (١٠) أسابيع في الفترة من ٢٠٢٢/٤/١٨ الى ٢٠٢٢/٦/٢٨م مرفق (٦،٧) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية، و تم التطبيق أيام الاحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع .

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة في الفترة من ٢٠٢٢/٦/٢٩م إلي ٢٠٢٢/٦/٣٠م وقد تم مراعاة أن تتم القياسات كما في القياس القبلي وبنفس ترتيب الاختبارات.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار ت.
- معامل الارتباط.
- اختبار مان ويتي اللابارامتري .
- اختبار (ت) .
- نسبة التغير .

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في سباحة الصدر قيد البحث

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	٢,٤٨	٠,٢١	٤,٦٠	٠,٢٨	٢,١٢	%٨٥,٤٨	٣,٩٨	دال
٢	الدقة والتوافق	الدرجة	٥,١٠	٠,١٤	٩,٦٠	٠,٦٣	٤,٥٠	%٨٨,٢٣	٣,٤٧	دال
٣	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	٨,١٢	٠,٢١	٧,٢١	٠,١١	٠,٩١	%١٢,٦٢	٣,٤١	دال
٤	التوازن الثابت	الثانية	١٤,١١	٠,٢٥	٢٥,٢٣	٠,٥٤	١١,١٢	%٧٨,٨٠	٣,٦٦	دال
٥	السرعة الانتقالية	الثانية	٧,٢١	٠,١١	٦,١٥	٠,٦٣	١,٠٦	%١٧,٢٣	٣,٥٩	دال
٦	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	درجة	٤٤,٢٥	٠,٠٢	٣٩,٤٣	٠,٢١	٤,٨٢	%١٠,٨٩	٣,٤٥	دال

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٧٥٣$

يتضح من الجدول (٥) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر ولصالح القياس البعدي

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في سباحة الصدر قيد البحث

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	٢,٥٠	٠,٢١	٢,٨٨	٠,٠١٤	٠,٣٨	%١٥,٢٠	٢,٦٩	دال
٢	الدقة والتوافق	الدرجة	٥,١١	٠,٠١٤	٥,٦٤	٠,٠٣٢	٠,٥٣	%١٠,٣٧	٢,٧٤	دال
٣	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	٨,١٥	٠,١٣	٩,١٠	٠,٠٢٢	٠,٩٥	%١١,٦٥	٢,٦٩	دال
٤	التوازن الثابت	الثانية	١٤,١٢	٠,١٥	١٩,٢١	٠,٠٤١	٥,٠٩	%٣٦,٠٤	٢,٤٨	دال
٥	السرعة الانتقالية	الثانية	٧,٢٥	٠,١١	٧,١١	٠,٠١٤	٠,١٤	%١,٩٦٩	٢,٦٦	دال
٦	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	درجة	٤٤,١٧	٠,١٤	٤١,٣٢	٠,١٥	٢,٨٥	%٦,٤٥	٢,٤١	دال

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٧٥٣$

يتضح من الجدول (٦) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في سباحة الصدر قيد البحث

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	٠,٢٨	٤,٦٠	٢,٨٨	٠,٠١٤	٣,٥٥	دال
٢	الدقة والتوافق	الدرجة	٠,٦٣	٩,٦٠	٥,٦٤	٠,٠٣٢	٣,١٢	دال
٣	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	٠,١١	٧,٢١	٩,١٠	٠,٠٢٢	٣,٩٨	دال
٤	التوازن الثابت	الثانية	٠,٥٤	٢٥,٢٣	١٩,٢١	٠,٠٤١	٣,٤٧	دال
٥	السرعة الانتقالية	الثانية	٠,٦٣	٦,١٥	٧,١١	٠,٠١٤	٣,٥٥	دال
٦	المستوى الرقمي (٥٠) متر صدر	درجة	٠,٢١	٣٩,٤٣	٤١,٣٢	٠,١٥	٣,٤٤	دال

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٩٧

يتضح من الجدول (٧) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٥) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى سباحي الصدر ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن الى استخدام تدريبات الجليدنغ على ناشئين المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن المتغيرات البدنية تتطلب تنميتها بصفة خاصة في انسيابية الحركة المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة والمتكررة داخل حركة سباحة الصدر حيث تحتاج تلك السباحة مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات البدنية عند تنميتها ، الأمر الذي ينعكس على توفر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي.

وفي هذا الصدد يشير " محمد علي القط (٢٠٠٥م) (١٥) إلى أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير

التقليدية لزيادة فاعليه الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوى القدرات البدنية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " مها الهجرسي " " هالة قاسم " (٢٠٠٩م) (١٤), **سامح مجدي** (٢٠١٤م) (٤) في ان استخدام تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى المتغيرات البدنية للتأثير الايجابي لتدريبات الجليدينج والذي أشتمل علي تدريبات متنوعة تعمل علي تنميه الصفات البدنية قيد البحث حيث أن الناشئين قد جذبهم العمل من خلال تدريباته وما يشملها من أداء حركي متميز ويؤدي بشكل جيد وجديد ويعمل علي استمتاعهم وتشويقهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وتلك الأداة وأيضا تفاعلهم الايجابي أدي إلي سرعه وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد علي استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان الاداء وهذا النوع يعتبر أحد مستحدثات التدريب وتطبيقه يؤدي إلي حدوث طفرة كبيره في مستوى السباحين.

كما آثار اهتمام السباحين وحثهم علي مقارنه أدائهم بعض واتسمت تدريبات الجليدينج بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية القدرات البدنية مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من " مها محمد الهجرسي, هالة احمد كامل (٢٠٠٩م) (١٤) علي أن البرنامج التدريبي الذي يتسم بالشمول والتوازن في تنميه جميع عناصر اللياقة البدنية إلي جانب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يؤثر ايجابيا علي تنميه القدرات البدنية مما يحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الصدر لدى ناشئين مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من الجدول (٦) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ويرجع الباحث ذلك للبرنامج التقليدي المطبق داخل الكلية التي تتميز باختلاف إيقاع الجهد أثناء الأداء مما ساعد علي تبادل الأداء فيها ما بين العمل اللاهوائي والهوائي.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الي ان البرنامج التقليدي ساعد على تنمية المتغيرات البدنية بشكل محدود وهى من التمرينات ذات الشدة العالية ولكن ليست منظمة بالتنظيم الامثل التي تتطلب سرعة في حركات الرجلين وقوة في عضلات البطن ، كما انها تنمي عنصر التوافق بجانب الاداء القوى للذراعين مما يساعد

على تنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في سباحة الصدر لدى ناشئين مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من الجدول (٧) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الصدر ولصالح مجموعة البحث التجريبية ويرجع الباحث ذلك التحسن بين المجموعتين الى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ والتي ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى الرقمي لسباحة الصدر.

ويرجع هذا التحسن الى برنامج تدريبات الجليدنغ الذي اعطى الفرصة لاستمرار الناشئين في الاداء وبالتالي تحسن مستوى الاداء الرقمي، كما انه راع الباحث عند وضع البرنامج المقترح ان يحتوي على مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي والتي تكون لها نفس المسار الحركي لأجزاء المهارات المراد تعلمها والتي تعود بالتالي على تحسين الاداء المهارى للمهارات قيد البحث.

كما ان من اهم خصائص تمرينات الجليدنغ انها تؤدي بأكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد وهذا التنوع في تمرينات الجليدنغ من حيث طبيعة الحركة وطريقة الاداء والسرعة المختلفة تساهم بفاعلية في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشار اليه " عزة على قاسم (٢٠١٦م)" (٥) الى اهمية المتغيرات البدنية في كونها صفات مركبة لا تظهر بشكل منفرد وتعمل على خدمة البناء الحركي هذا من ناحية وفي الجانب الاخر تدريب المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي يعمل على تنمية القدرات المشتركة في الاداء وذلك يؤدي الى تطور الصفات البدنية مما يعمل على تنمية القدرات التدريبية والتعليمية ، وانه عند اعطاء هذه التمرينات بصورة مشوقة ومتنوعة تخدم في تركيبها وبنائها النشاط الممارس مما تزيد من الصفات المشتركة البدنية مع القدرات التوافقية.

كما يتفق نتائج البحث مع ما اشار اليه " Miller " (١٩٩٨)(١٨) الى ان تنمية القدرات التوافقية يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية ، حيث ان الناشئين لا يستطيعون اتقان المهارات الحركية في السباحة في حالة افتقارهم للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط ، وانه كلما كان مستوى المتغيرات البدنية لدى الناشئين مرتفع كلما كانت قابلية تعلم المهارات الجديدة افضل ، كما يؤثر في اتقان الحركات السابق تعلمها ويساهم في تطورها وارتفاع مستواها لان ارتفاع المستوى المهارى مرتبط ارتباطا طرديا بزيادة اداء وتحسين المتغيرات البدنية لدى الناشئين ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " سامح مجدي

" (٢٠١٤م) (٣)، مها محمد الهجرسي، هالة احمد كامل (٢٠٠٩م) (١٤) حيث ان تدريبات الجليدنج تساهم وبفاعلية في تحسين مستوى الاداء المهارى .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية.

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

1- أثرت تدريبات الجليدنج تأثيراً ايجابياً واضحاً على مستوى القدرات البدنية لدى ناشئين في سباحة الصدر.

2- أثرت تدريبات الجليدنج تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً علي المستوى الرقمي لسباحة الصدر.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

1- استخدام تدريبات الجليدنج في رياضات أخرى .

2- وضع برامج مماثله تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث .

3- إجراء دراسات أخرى مشابهه تتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٩) تعليم السباحة ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٢- دعاء محمد عبدو (٢٠١٢م) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على تركيز بعض مكونات الرزاز الخلوي والمستوى المهارى لسباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٣- زكي محمد علي محمد ، أسامة كامل راتب (١٩٩٨) تدريب السباحة ، ط١ ، دار المعارف.
- ٤- زكي محمد علي (٢٠٠٢م) السباحة(تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ). دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- سامح محمد مجدي (٢٠١٥م) تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٥- عزة على قاسم (٢٠١٦م): تأثير استخدام تدريبات الجليدنغ على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية ، بحث علمي منشور ، المؤتمر الثالث عشر " علم النفس الرياضي" كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوى نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، ط٣، دار الفكر العربي.
- ٨- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م) :التحليل العملي للقدرات البدنية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٤م): التقويم والقياس في التربية الرياضية الجزء الأول دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- محمد حسين على (٢٠١٥م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض العضلات العاملة لسباحي الصدر والفراشة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٢- محمد علي القط (٢٠٠٥م):"استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة"، المركز العرب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمود جمال (٢٠٠٧م) " أثر برنامج تدريب مائي مقترح باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، رسالة دكتوراة، ملية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

١٤- مها محمد الهجرسي, هالة احمد كامل(٢٠٠٩م): "تأثير تدريبات الجليدنغ علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة), بحث علمي منشور, مجلة علوم الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا.

١٥- وصال الربضي (٢٠١٠م) " تأثير برنامج تعليمي لتحسين زاوية الجذع في سباحة الصدر التموجية باستخدام أداة الطفو المعكرونية, بحث علمي منشور, مجلة جامعة النجاح , المجلد(٢٤) العدد (٣) كلية التربية الرياضية, فلسطين, ٢٠١٠م.

ثانيا: المراجع الاجنبية

16-Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J : Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers , 2002

17-Margarita Protazoa. : Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London , 2004 .

18-Miller, D. K.: Measurement by the physical education why and How, copyright by the McGraw-Hill companies third edition, 1998

19-<http://srv4.eulc.edu.eg/>"<http://srv4.eulc.edu.eg/>"4HYPERLINK

"<http://srv4.eulc.edu.eg/>".eulc.edu.eg-