

**"تأثير تدريبات قرص الانزلاق" Gliding " على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للتمرينات لدى طالبات قسم علوم الرياضة والنشاط البدني كلية التربية - جامعة الباحة"**

\*أ.د/ ايمان عبد الله الاعصر

الاستاذ الدكتور بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني كلية التربية - جامعة الباحة"

**المقدمة ومشكلة البحث**

ويسهم 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 مستوى القدرات التوافقية و تطور الأداء المهاري للوصول إلي المنافسات العالمية.

ويذكر "عصام عبد الخالق" (2003م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس عند اللاعبين (6: 12).

ويرى "محمد شحاتة" (2002) 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 مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء (7: 34).

ويشير "محمد عثمان" (2003م) إلى أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتضمن 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 ارتفاع المستويات الرياضية (9: 153) (13: 21).

ويضيف "جنسون وشولتز Jensen Schultz" (2007م) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلي أن السائد في الحركات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري. (18: 84)

ويشير "محمد عبد السلام" (2003م) إلى أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً فهي تمد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم الشعور بالملل وأيضاً إضافة عنصر التشويق

للتدريب على الأجهزة والأدوات المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء ( 10 : 20 )

ويشير " مختار سالم " ( 2001م ) إلى أنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي يرجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية، كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضة من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع حل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بمستوى الأداء الرياضي. ( 11 : 11 )

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 تتبنى 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.

وترى " ميندى ميلر **Mylrea** " ( 2007 ) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة واستمرار باستخدام العديد من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها ( 21 ).

وأقراص الانزلاق عبارة عن لوحات على 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 التزلق على الجليد.

ويذكر " أسكوت **Zaire scott** " ( 2005م ) أن الأقراص متوفرة في نوعين أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفبير المقوى التي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة، أقراص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها على البساط أو السجاد مما يسمح بإمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام وتحقق نتائج كبيرة ( 22 ).

وتشير " ميندى ميلر **Mylrea** " ( 2007 ) إلى 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 بشكل منتظم يؤدي إلى تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة 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 والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية والكفاءة البدنية (21)

وتعتبر هذه التدريبات أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في صورة جماعية تمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلاءم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجليدينج أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ على الصحة (23)

وتعد تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها انزلاق باشتراك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية في الجسم (12:21).

وتؤكد " عزيزة سالم " وآخرون (2007م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية أو أن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة لهذا النشاط. (5: 188) .

وتعتبر القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فإنّان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب أمر ضروري لأداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة، السرعة، الزمن المناسب لها. (8 : 29) (21:20) .

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس وتدريب التمرينات البدنية لدى طالبات المستوى الاول بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة وجدت أن هناك ضعف في مستوى القدرات التوافقية لدى طالبات المستوى الاول وظهر ذلك أثناء أدائهن لبعض مهارات التمرينات بدون توافق بين الذراعين والرجلين ولذلك استخدمت الباحثة تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** لمعرفة مدى تأثيرها على تنمية القدرات التوافقية والتي يمكن أن تؤثر بصورة جيدة.

**هدف البحث**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الجليدنج على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري على للتمرينات.

### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للتمرينات لدى طالبات مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية مستوى الأداء المهاري للتمرينات لدى طالبات مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية مستوى الأداء المهاري للتمرينات ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية.

### خطة وإجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعتين حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طالبات المستوى الأول بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني كلية التربية - جامعة الباحة 2023 / 2024 ، وعددهن (30) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (15) طالبة بالإضافة إلى (8) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث .

#### تجانس عينة البحث

وللتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الاعتنالي قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة جدول (1) في متغيرات الطول والوزن والعمر الوظيفي وبعض القدرات التوافقية.

### جدول (1)

تجانس عينة البحث ن = 38

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الانثروميتريّة						
1	الطول	سم	151.51	3.52	150.00	0.184
2	الوزن	كجم	61.25	3.15	61.00	0.238

0.70	18.50	1.62	18.88	سنة	العمر الوظيفي	3
------	-------	------	-------	-----	---------------	---

## القدرات التوافقية

0.71	2.50	0.21	2.55	الدرجة	التوافق الكلى للجسم	1
1.30	5.10	0.023	5.11	الدرجة	الدقة والتوافق	2
1.57	8.00	0.21	8.11	الثانية	الرشاقة العامة للجسم	3
0.42	4.50	0.14	4.52	الثانية	التوازن الثابت	4
0.51	7.20	0.52	7.29	الثانية	السرعة الانتقالية	5

## مستوى الاداء المهارى فى التمرينات

0.009	4.50	0.84	4.58	الدرجة	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	1
-------	------	------	------	--------	-----------------------------------	---

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث لمجموعة البحث تنحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات

## تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات (معدلات النمو والقدرات التوافقية) والجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول ( 2 )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى معدلات النمو والقدرات التوافقية قيد البحث

ن = 30

الدالة الإحصائية	قيمة " ت "	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		2ع	2م	1ع	1م			

## المتغيرات الانثروميترية

غير دال	0.11	2.15	154.65	2.58	152.85	سم	الطول	1
غير دال	0.25	1.15	60.51	1.22	61.32	كجم	الوزن	2
غير دال	0.15	0.51	18.25	0.69	18.12	سنة	العمر الوظيفي	3

## القدرات التوافقية

غير دال	0.58	0.21	2.50	0.21	2.48	الدرجة	التوافق الكلى للجسم	1
غير دال	0.15	0.014	5.11	0.14	5.10	الدرجة	الدقة والتوافق	2
غير دال	0.85	0.13	8.15	0.021	8.12	الثانية	الرشاقة العامة للجسم	3
غير دال	0.46	0.15	14.12	0.25	14.11	الثانية	التوازن الثابت	4
غير دال	0.98	0.11	7.25	0.11	7.21	الثانية	السرعة الانتقالية	5

1	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	الدرجة	4.54	0.84	4.95	0.47	0.97	غير دال
---	-----------------------------------	--------	------	------	------	------	------	---------

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) = 2.048

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والقدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى فى التمرينات قيد البحث ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

وسائل جمع البيانات :

\* الأدوات :

- 1- أقراص الانزلاق : قامت الباحثة باستخدام أقراص الانزلاق من البلاستيك ويبلغ قطر القرص حوالى 8.5 سم مرفق (3)
- 2- جهاز الرستاميتير لقياس كل من الطول والوزن . 3- شريط قياس .
- 4- ساعات إيقاف . 5- كرة طبية زنة 3 كجم .
- 6- الاستمارات:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان لتحقيق أهداف البحث على النحو التالي:

- أ- استمارة لتحديد أنسب الاختبارات لقياس التوافقية والمهارية قيد البحث مرفق (1)
- ب- استمارة تحديد الفترات الزمنية لتقنين مجموعة التمرينات وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة وشدة الحمل خلال الوحدات مرفق (2)

لكى تحقق تدريبات **Gliding** التحسن المطلوب في مستوى القدرات التوافقية فلا بد أن يتم التدريب على هذه التدريبات من خلال برنامج مقنن مبني على أسس علمية لذا عرضت الباحثة هذه الاستمارة على السادة الخبراء لوضع التصور النهائي لتطبيق هذه التدريبات.

\* اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث:

- أ - اختبارات القدرات التوافقية مرفق (4)

توصلت الباحث إلى اختبارات القدرات التوافقية وذلك بناء على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة (1)، (3)، (17) وتم وضع تلك الاختبارات في استمارة استطلاع رأى وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (10) خبراء والمبينة اسمائهم مرفق (5) للتأكد من مناسبتها لقياس تلك القدرات وتناسبها للمرحلة السنوية قيد البحث.

ومن خلال ذلك توصلت الباحثة إلى اختبارات القدرات التوافقية التي تتمثل في:

- ( اختبار وثب الحبل , اختبار رمى واستقبال كرات التنس , اختبار الجري مع تغيير الاتجاه , اختبار الوقوف على مشط القدم , اختبار عدو 30 م )

أ - اختبارات الاداء المهارى فى التمرينات:-

توصلت الباحثة الى اختبار قياس مستوى التمرينات لدى الطالبات من خلال عمل استمارة تقييم الاداء المهارى والمكونة من (10) درجات لتقييم مستوى الاداء المهارى لكل طالبة عن طريق لجنة مكونة من (3) من الاساتذة المتخصصين بالقسم واخذ متوسط الدرجة لكل طالبة.

### الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينه من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (8) طالبات في الفترة من 2023/10/1 الى 2023/10/11م 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 :

تشير الباحثة 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 (8) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث لحساب صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والأدنى، والجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

#### صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث

(ن = 1 ن = 2 = 2)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة z	الدالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
القدرات التوافقية								
1	التوافق الكلى للجسم	الدرجة	3.10	0.63	2.55	0.32	3.84	دال
2	الدقة والتوافق	الدرجة	5.85	0.21	5.44	0.21	3.15	دال
3	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	8.84	0.25	8.54	0.032	3.65	دال
4	التوازن الثابت	الثانية	16.22	0.18	15.52	0.041	3.88	دال
5	السرعة الانتقالية	الثانية	7.54	0.21	7.61	0.32	3.47	دال
مستوى الاداء المهارى فى التمرينات								
1	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	درجة	5.54	0.14	3.57	0.94	4.32	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوى 0.05 = 1.96

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربع الأدنى والربع الأعلى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربع الأعلى ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة ب . الثبات :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (8) طالبات ، ثم أعادت التطبيق على نفس العينة وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (4) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

#### جدول (4)

معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث

( ن = 8 )

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
القدرات التوافقية								
1	التوافق الكلي للجسم	الدرجة	2.41	0.17	2.45	0.021	0.93	دال
2	الدقة والتوافق	الدرجة	5.15	0.026	5.18	0.011	0.950	دال
3	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	8.10	0.19	8.12	0.032	0.990	دال
4	التوازن الثابت	الثانية	14.15	0.13	13.90	0.052	0.940	دال
5	السرعة الانتقالية	الثانية	7.20	0.14	7.25	0.017	0.952	دال
مستوى الاداء المهارى فى التمرينات								
1	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	درجة	5.10	0.17	5.20	0.25	0.944	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.707

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات قيد البحث يتراوح ما بين (0.942 : 0.990) مما يدل على أن الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية .

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

هدف البرنامج :

يهدف برنامج تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** الى:

- الارتقاء ببعض القدرات التوافقية.
- تحسن مستوى الأداء المهارى للتمرينات.

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.
- عدد التمرينات خلال كل مرحلة (3-5) في الاحماء ومن (6-8) تمرينات في المرحلة الاساسية بفترة زمنية من (1-3) دقيقة وفقاً لتبيان الشدة لكل مرحلة.

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على (6) أسابيع تدريبية بواقع (4) وحدات اسبوعياً وقد راعت الباحثة التدرج في الأحمال التدريبية المتوسطة واشتملت التكرارات التدريبية الواحدة على (6:8) تكرارات لتمرينات قرص الانزلاق Gliding والمبينة أشكالها. مرفق (8)

#### القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلي لتكافؤ المجموعتين من 2023/10/12 الى 2023/10/14

#### التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وقد استغرقت التجربة (6) أسابيع في الفترة من الموافق 2023/10/18 إلى الموافق 2023/12/1 مرفق ( 6،7 ) بواقع اربع وحدات تدريبية في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية ، و تم التطبيق أيام الأحد ، الاثنين ، الثلاثاء ، الخميس من كل أسبوع وقامت الباحثة بتدريب المجموعة الضابطة بالتناوب مع المجموعة التجريبية صباحاً قبل اليوم الدراسي ومساءً بعد انتهاء من اليوم الدراسي وذلك بإتباع التدريس والتدريب لهن بالطريقة التقليدية.

#### القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة في الفترة من 2023 /12/27 إلى 2023/12/29 وقد تم مراعاة أن تتم القياسات كما في القياس القبلي وبنفس ترتيب الاختبارات.

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .

- معامل الارتباط.
- اختبار مان ويتي اللابارامتري .
- اختبار (ت) .
- نسبة التغير

### عرض النتائج ومناقشتها:

#### جدول ( 5 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى فى التمرينات قيد البحث

ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
القدرات التوافقية										
1	التوافق الكلى للجسم	الدرجة	2.48	0.21	4.60	0.28	2.12	%85.48	3.98	دال
2	الدقة والتوافق	الدرجة	5.10	0.14	9.60	0.63	4.50	%88.23	3.47	دال
3	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	8.12	0.021	7.21	0.11	0.91	%12.62	3.41	دال
4	التوازن الثابت	الثانية	14.11	0.25	25.23	0.54	11.12	%78.80	3.66	دال
5	السرعة الانتقالية	الثانية	7.21	0.11	6.27	0.63	0.94	%13.03	3.59	دال
مستوى الاداء المهارى فى التمرينات										
1	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	درجة	4.95	0.47	8.24	0.84	3.29	%39.92	4.52	دال

قيمة (ت) عند مستوى  $0.05 = 2.145$

يتضح من الجدول (5) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية ولصالح القياس البعدي

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى فى التمرينات قيد البحث

ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
القدرات التوافقية										
1	التوافق الكلى للجسم	الدرجة	2.50	0.21	2.88	0.014	0.38	%15.20	2.69	دال
2	الدقة والتوافق	الدرجة	5.11	0.014	5.64	0.032	0.53	%10.37	2.74	دال
3	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	8.15	0.13	9.10	0.022	0.95	%11.65	2.69	دال
4	التوازن الثابت	الثانية	14.12	0.15	19.21	0.041	5.09	%36.04	2.48	دال
5	السرعة الانتقالية	الثانية	7.25	0.11	7.11	0.014	0.14	%1.969	2.66	دال
مستوى الاداء المهارى فى التمرينات										
1	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	درجة	4.54	0.84	6.21	0.87	1.67	%26.89	2.98	دال

قيمة (ت) عند مستوى  $0.05 = 2.145$

يتضح من الجدول (6) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية ولصالح القياس البعدي.

### جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى فى التمرينات قيد البحث

ن = 30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م	
<b>القدرات التوافقية</b>							
1	التوافق الكلى للجسم	الدرجة	4.60	0.28	2.88	0.014	3.55 دال
2	الدقة والتوافق	الدرجة	9.60	0.63	5.64	0.032	3.12 دال
3	الرشاقة العامة للجسم	الثانية	7.21	0.11	9.10	0.022	3.98 دال
4	التوازن الثابت	الثانية	25.23	0.54	19.21	0.041	3.47 دال
5	السرعة الانتقالية	الثانية	6.27	0.63	7.11	0.014	3.15 دال
<b>مستوى الاداء المهارى فى التمرينات</b>							
1	مستوى الاداء المهارى فى التمرينات	درجة	8.24	0.84	0.87	1.67	3.58 دال

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة  $(0.05) = 2.048$

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية والاداء المهارى ولصالح مجموعة البحث التجريبية

### مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية والاداء المهارى ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة  $(0.05)$  وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات الجليدنغ على المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أنه يلزم تنمية القدرات التوافقية بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة والمتكررة حيث تحتاج تلك المهارات إلى مستوى متقدم من التحكم في الأداء.

وفي هذا الصدد تشير " هبة عبد العظيم " (2005) (13) إلى أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضيين مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوى القدرات البدنية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " مها الهجرسي"، " هالة قاسم " (2009م) (12)، **سامح مجدي** (2014م) (3) في أن استخدام تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** له تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين.

وترجع الباحثة تحسن مستوى أداء التمرينات الفنية كونها إحدى الأنشطة الرياضية التنافسية العالمية للفنيات التي تتميز بالطابع الفني الجمالي الذي يحتاج إلى كفاءة عالية في الأداء وسرعة الاستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة، ويظهر ذلك من خلال الربط الفني بين التمرينات والحركات الراقصة والباليه والحركات الشعبية الشبه إكروباتييه مع تشابه حركتها نتيجة تطبيق برنامج تدريبات قرص الانزلاق والذي ساهم في تطوير المهارات والوثبات المختلفة مثل الحجل والوثب والفجوة.

وترى الباحثة أن الحركات الأساسية التي تشتمل عليها جملة التمرينات الفنية سواء كانت فردية أو جماعية. حرة أو باستخدام أدوات هي : الوثبات **Jumps**, التموجات **Waves**, أسس الإحفاظ بالتوازن, الدوران **Turns**, المرجحات **Swings** ساهمت بشكل كبير في تكوين أداء مهارية مركبة داخل المحاضرات كما ارتباط استخدام **تدريبات قرص الانزلاق " Gliding "** ساهمت بشكل كبير في تطوير تلك المهارات

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات التوافقية ومستوى الاداء في التمرينات إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الجليدينج والذي اشتمل على تدريبات متنوعة تعمل على تنمية الصفات التوافقية قيد البحث حيث أن الطالبات قد جذبهن العمل من خلال التدريبات بصورة جيدة وجديدة مما أدى إلى انجذابهن للأداء حيث أنه لم يسبق لهن التدريب بمثل هذا الأسلوب وتلك الأداة وأيضاً تفاعلهن الإيجابي أدى إلي سرعه وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد على استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان اللعب وهذا النوع يعتبر أحد مستحدثات التدريب وتطبيقه يؤدي إلي حدوث طفرة كبيره في مستوى الطالبات كما أثار اهتمام الطالبات وحثهن على مقارنة أدائهن 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 (2009م) (12) على 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 القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى التمرينات لدى طالبات مجموعة البحث التجريبية" .

يتضح من الجدول (6) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية والاداء المهارى ولصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05).

وترجع الباحثة ذلك للبرنامج التقليدي المطبق داخل الكلية التي تتميز باختلاف إيقاع الجهد أثناء الأداء مما ساعد على تبادل الأداء فيها ما بين العمل اللاهوائي والهوائي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان البرنامج التقليدي ساعد على تنمية القدرات التوافقية 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 تنمى 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 فى مستوى بعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى التمرينات لدى طالبات مجموعة البحث الضابطة" .

يتضح من الجدول (7) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية والاداء المهارى ولصالح مجموعة البحث التجريبية وترجع الباحثة ذلك التحسن بين المجموعتين الى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجليدينج والتي ساهمت في تحسين القدرات التوافقية.

ويرجع هذا التحسن إلى برنامج تدريبات الجليدينج الذى أعطى الفرصة لاستمرار الطالبات في الأداء، وبالتالي تحسن مستوى الاداء المهارى ، كما انه راعت الباحثة عند وضع البرنامج المقترح ان يحتوى على مجموعة من التدريبات التي تعمل على تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية التي تكون لها نفس المسار الحركي لأجزاء المهارات المراد تعلمها والتي تعود بالتالي على تحسين الاداء المهارى للمهارات قيد البحث .

كما ان من أهم خصائص تمرينات الجليدينج انها تؤدى بأكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد وهذا التنوع في تمرينات الجليدينج من حيث طبيعة الحركة وطريقة الاداء والسرعة المختلفة تساهم بفاعلية في تحسين القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت اليه " هويدا فتحي ، ومديحة عبد القوى " (2008م) (15) الى أهمية القدرات التوافقية في كونها صفات مركبة لا تظهر بشكل منفرد وتعمل على خدمة البناء الحركي هذا من ناحية ومن الناحية الأخرى أن تدريب القدرات التوافقية يعمل على تنمية القدرات المشتركة في

الأداء مما يؤدي إلى تطور الصفات البدنية ويعمل على تنمية القدرات التدريبية والتعليمية ، وانه عند تطبيق 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 إليه " مايريس " Maurice " (2002م) (19) إلى ان تنمية القدرات التوافقية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية ، حيث ان الطالبات لا تستطعن إتقان المهارات الحركية في حالة افتقارهن للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، وانه كلما كان مستوى القدرات التوافقية لدى الطالبات مرتفع كلما كانت قابلية تعلم المهارات الجديدة افضل لديهن ، كما يؤثر فى إتقان الحركات السابق تعلمها ويساهم فى تطورها حيث أن ارتفاع المستوى المهارى مرتبط بزيادة أداء وتحسين القدرات التوافقية لدى الطالبات ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " سامح مجدى " (2014م) (3)، مها محمد الهجرسى ، هالة أحمد كامل (2009م) (12) حيث أن تدريبات الجليدنغ تساهم وبفاعلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية والاداء المهارى فى التمرينات ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية" .

#### الإستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

1- أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيراً ايجابياً على مستوى القدرات التوافقية لدى طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني كلية التربية - جامعة الباحة.

2- أثرت تدريبات الجليدنغ تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء الفنى فى التمرينات لدى طالبات كلية علوم الرياضة والنشاط البدني كلية التربية - جامعة الباحة.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

1- استخدام تدريبات الجليدنغ في رياضات أخرى.

2- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنوية المختلفة من الذكور والإناث .

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

## المراجع

- 1- احمد محمود حسن محمد : "تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى للجملة الاجبارية في الجمناز تحت 10 سنوات" ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا، 2009م .
- 2- أشرف صابر، إقبال كامل، جمال الشافعي، ساميه الهجرسي وآخرون : دليل معلم الصف الرابع - تربية رياضية، وزارة التربية والتعليم (قطاع الكتب)، ج.م.ع، 2003م.
- 3- سامح محمد مجدي : "تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة"، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2014م.
- 4- عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2001م.
- 5- عزيزة محمود سالم وهديات احمد حسنين ومرفت محمد سالم : رياضة الجمناز بين النظرية والتطبيق ، مؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2007 م .
- 6- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (أسس- نظريات - تطبيقات) ، ط12 ، دار المعارف ، القاهرة ، 2003 م .
- 7- محمد إبراهيم شحاتة التدريب بالأثقال" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2002م.
- 8- محمد صبحى حسنين ، كمال عبدالحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م..
- 9- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط6 ، دار القلم ، الكويت ، 2003م
- 10- محمد محمود عبد السلام : الأداء الفني و الخطوات التعليمية لتمرينات حصان الحلق و المتوازي ، دار المعارف الإسكندرية ، 2003 م .
- 11- مختار سالم : تكنولوجيا التجهيزات الرياضية ،مؤسسة المعارف ، بيروت 2001م.
- 12- مها محمد الهجرسي، هالة احمد كامل: "تأثير تدريبات الجليدنغ علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه ( دراسة مقارنة )، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2009م
- 13- هبة عبد العظيم حسن : "تأثير برنامج تعليمي لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية" ،رسالة دكتوراه ، جامعة اسيوط ، 2005 م .
- 14-هدايات حسين : قواعد التدريب في رياضة الجمناز، مؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2008م

15- هويدا فتحي سيد ومديحة محمود عبد القوى : "تأثير برنامج مقترح باستخدام تمارين التايبو على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى في الجمباز وخفض مستوى السلوك العدواني لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسى"، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثلاثون ، الجزء الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2008 م .

16-Billy Blanks : The Tea-bo Way "California "U.S.A.2000 .

17-Docherty Dmorton : Focns skill Devilment in Teaching Gymnastics Eandian Association For Helth Phvsical Education and Recreation Journal 48 AR2004 .

**18- Jensen and Shultz :Applied Kinesiology the Scientific study of Human Performance , 2 nd ed . , Inc . , 2007**

19-Maurice R.et al : "Validation and calibration of physical Activity monitors in children " The North American Association For the study of obesity Research (150 :157), 2002 .

20-Te poel ,H.D.S : Tae-Bo atrend sport for school sport tae bo technique and course structure of a cureent fitness program ,lehrhilfen fure den sportenterrichs 51,p 1.52004.

21-[http// www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp](http://www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp)

22- [http// www.allbusiness.com / marketing- advertising](http:// www.allbusiness.com / marketing- advertising)

23-[http// www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales 5](http:// www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales 5)

24-[http// www.gliding disks.com /top fitness pros-html](http:// www.gliding disks.com /top fitness pros-html)