

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات الجليدينج على بعض المتغيرات المهارية لطلبات الجباز الايقاعي

د/ هاله محمد فؤاد احمد

المقدمة ومشكلة البحث :

تسود العالم ثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي أثرت في المجال الرياضي والتي أحدثت تطور هائلا في مستوى الأداء في التمرينات الايقاعية التي تعتبر من الأنشطة الحركية التي تساهم في تنمية الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا وتعمل على اكتساب القوام الجيد وتنمية الإحساس بالتناسق وقوة الحركات كما تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار المحبب إلى النفس وبالتنوع والشمول الذي يساعد الطالبة على التحكم في سرعة الإستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في إطار متوافق كما تساعدنا في تطوير الصفات الارادية والخلقية والاجتماعية. (٩:٦)

وتذكر "إيمان قطب" (٢٠١٧) أن التمرينات الإيقاعية من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الحركية الأساسية التي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد وبترباط وتسلسل سليم ومواصفات خاصة في الأداء مما يتطلب وجود قدر كبير من التوافق والذي يشتمل بدوره على قدرات أخرى كالتوازن والسرعة والقدرة على التوجيه المكاني والاحساس العضلي الحركي وتحسين مستوى الأداء المهارى للطلبات. (٢٧:١)

وتلعب التقنيات الحديثة دورها في حياتنا الرياضية التي تساعدنا في التعليم والتدريب للوصول بالفرد إلى افضل مستوى رياضى حيث أن الأجهزة المساعدة في التعليم والتدريب لها دور فعال في تحسين وتطوير الأداء المهارى للطلبات كما تعمل على التشويق وعدم الشعور بالملل .

وتعد تمرينات الجليدينج أحد الاتجاهات الحديثة التي تعمل على تحسين الأداء الرياضى في مختلف جوانبه و يمكن من خلالها تنمية و تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجباز الايقاعى بما يسهم في تنمية الأداء البدنى ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوى الطالبات وتكمن أهمية هذه التمرينات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم . (١١)

كما تعتبر تمرينات الجليدينج أحد أساليب التدريب الحديثة التي تعتمد على إستخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق على الجليد . (٤)

وتساعد أقرص الأنزلاق في الحصول على مستوى عالي من حرية الحركة من خلال إيجاد مساحات للحركة في اتجاهات مختلفة حيث أن جميع التمرينات التي تتم بأستخدام هذه الأقرص تشمل مفاصل متعددة وتتطلب بذلك تقوية للعضلات (٢) وتعتبر تمرينات الجليدينج برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الأحساس بالتعب والملل كما أنها تمنح الممارسين الشعور بالسعادة والبهجة كما أن ممارستها بشكل منتظم يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية عامة وتحسين القدرة العضلية والمرونة والجدير بالذكر أن الأقرص متوفرة في نوعين أقرص مصنوعة من البلاستيك أو الفايبر المقوى التي يمكن أستخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة . وأقرص مرنة مصنوعة من النايلون والتي يمكن أستخدامها على البساط أو السجاد مما يعطى إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث أنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة (٥٥:١٢).

وقد ظهرت مشكلة الدراسة عند إطلاع الباحثة على درجات الطالبات في مقرر الجمباز الإيقاعي ولاحظت أن هناك انخفاض في درجاتهم العملية نتيجة انخفاض مستواهم في بعض المهارات الأساسية (الوثبة المقوسة - وثبة النجمة - وثبة المقص - ميزان عالي - الليب - الغزاة -جراند جوتيه) في الجمباز الإيقاعي ، ومن خلال القراءات المختلفة والبحث في مجال التخصص وأدوات التعليم الحديثة وجدت الباحثة أن تدريبات الجليدينج تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارية في أنشطة عدة مما دعى الباحثة إلى التفكير في إعداد برنامج تعليمي يتضمن الجوانب المهارية والتدريبات التي يمكن أن تحسن مستوى الطالبات في المهارات التي يتضمنها مقرر الجمباز الإيقاعي مستخدمة أسلوب تدريبات الجليدينج وذلك في وحدات تعليمية مخططة لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات المهارية المختارة للطالبات.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي بإستخدام تدريبات الجليدينج على بعض المتغيرات المهارية المختارة (الوثبة المقوسة - وثبة النجمة - وثبة المقص - ميزان عالي - الليب - الغزاة -جراند جوتيه) للطالبات عينة البحث .

فروض البحث .

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية المختارة لصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية المختارة لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية المختارة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث .

تدريبات الجليدنغ :

هي وسيلة تدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة على أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية الترحلق على الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرة ممارسة متعددة. (١٣)

التمرينات الايقاعية: Rhythmic Gymnastic

عرفتها نادية طويل ، أميرة جمال ، سناء مأمون (٢٠١٧) بأنها مجموعة من المهارات البدنية ذات مستوى عالي تؤدي حرة أو بالأدوات مع الموسيقى تعتمد على استمرارية الأداء بصورة أنسيابية مع ربط المهارات بعضها ببعض دون توقف وتوضع وفق أسس وقواعد علمية وتربوية. (٩:١٠)

الدراسات المرجعية :

١- دراسة "مها محمد الهجرسي، هاله كامل قاسم" (٢٠٠٩م) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكراتيه وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين احدهما تجريبية أولى قوامها (١٠) لاعبات كرة طائرة والأخرى تجريبية ثانية قوامها (١٠) لاعبات كراتيه وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود نسب تحسن في العناصر البدنية والمهارية قيد البحث. (٨)

٢- دراسة "سامح محمد مجدى" (٢٠١٥م) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي المنتخب القومي لسلاح سيف المبارزة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين بأنباع القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين لعينة قوامها (٢٤) لاعب

من لاعبي نادى الاتحاد السكندري وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود نسب تحسن في العناصر البدنية والمهارية قيد البحث. (٣)

٣- دراسة "عبد الحليم فتحى عبد الحليم ،عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات خاصة بأستخدام الجليدنغ على تحسن الأداء المهارى لتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو (الساندا) وقد استخدم الباحثةتان المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدما القياس القبلى والبعدي لكلا المجموعتين قوامها (٢٤) لاعب كونغوفو وقد أسفرت النتائج عن وجود تحسن في القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكونغوفو. (٤)

٤- دراسة "عمر هاشم عبد العزيز هلال" (٢٠١٧) وأستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام تدريبات الجليدنغ على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو وقد استخدم الباحثة المنهج التجريبي عن تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتم اختيار عينة البحث عشوائيا من بين مجتمع البحث حيث اشتملت على (٢٤) لاعبا من لاعبي نادى الشباب الرياضى ومركز شباب وقد اسفرت النتائج عن وجود تحسن في القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكونغوفو. (٥)

٥- دراسة "محمد زكريا جزر" (٢٠١٧) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كلا من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب وأستخدام الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية واشتملت العينة على (٢٨) لاعب من ملاكمى الدرجة الأولى بنادى سكة الحديد طنطا وقد أسفرت النتائج عن وجود تحسن في القدرات البدنية والمهارية للاعبي. (٧)

٦- دراسة "نورهان صلاح محمد" (٢٠٢٠) واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات قرص الإنزلاق على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء للطالبات في الرقص الابتكارى واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية واشتملت العينة على (٤٠) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية

جامعة بنى سويف وقد أسفرت النتائج في وجود تحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في الرقص الابتكارى الحديث. (١٠)

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

أستفادت الباحثة من الدراسات المرجعية في اختيار منهج وعينة البحث والأساليب الإحصائية كما استعانت الباحثة بنتائج تلك الدراسات في التعليق على نتائج بحثه .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى وعددهن (٣٠٣) طالبة

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى وعددهن (٦٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وقوامها (٣٠) طالبة والأخرى تجريبية وقوامها (٣٠) طالبة .

أسباب اختيار عينة البحث :

(١) توافر عينة البحث .

(٢) سهولة وأمكانية تطبيق البحث من حيث الوقت والامكانيات .

(٣) إنتظام العينة .

الوصف الإحصائي لأفراد العينة في متغيرات البحث :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٠,٤٦	٢٠,٠	٠,٥٦٦	٠,٧١٣
٢	الطول	سم	١٦٠,٧٦	١٦٠,٠٠	٤,٥٢٢	٠,٥٢١
٣	الوزن	كجم	٦٢,٥٣	٦٠,٠٠	٧,٣٤٩	٠,١٤٢

٤	وثبة المقص	درجة	١,٩٥	٢,٠٠	٠,٢٧١	٠,٠٧٨٨
٥	الوثبة المقوسة	درجة	١,٨٦	٢,٠٠	٠,٢٧٤	٠,٠٧١
٦	وثبة النجمة	درجة	١,٨٥	٢,٠٠	٠,٢٦٥	٠,١٦٩
٧	ميزان عالي	درجة	١,٨٣	٢,٠٠	٠,٢٥٤	٠,٣٢٣
٨	الليب	درجة	١,٩٠	٢,٠٠	٠,٢٧٣	٠,١٠٣
٩	الغزالة	درجة	١,٨٦	٢,٠٠	٠,٢٢٢	١,٠٨٢
١٠	جراند جوتيه	درجة	١,٧٩	٢,٠٠	٠,٢٤٨	٠,٣٤٦

يوضح الجدول (١) قيم المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الإحراف المعياري ومعاملات الالتواء لمتغيرات البحث ويضح أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات لخصت بين (± 3) مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

تكافؤ عينة البحث :

قمت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية وضابطة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث. $n=1=2=30$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T
			ع	م	ع	م	
١	السن	سنة	٢٠,٤٦	٠,٥٧١	٢٠,٤٦	٠,٥٧١	٠,٠٠٠
٢	الطول	سم	١٦٠,٧٦	٤,٥٦١	١٦٠,٧٦	٤,٥٦١	٠,٠٠٠
٣	الوزن	كجم	٦٢,٥٣	٧,٤١٢	٦٢,٥٣	٧,٤١٢	٠,٠٠٠
٤	وثبة المقص	كجم	١,٩١	٠,٢٦٥	١,٩٨	٠,٢٧٨	٠,٩٥٠
٥	الوثبة المقوسة	كجم	١,٨٣	٠,٣٠٣	١,٩٠	٠,٢٤٢	٠,٩٤١
٦	وثبة النجمة	كجم	١,٨٨	٠,٢٥٢	١,٨١	٠,٢٧٨	٠,٩٧٣
٧	ميزان عالي	كجم	١,٨٥	٠,٢٣٣	١,٧٥	٠,٢٥٤	١,٥٨٧
٨	الليب	كجم	١,٨٥	٠,٢٦٧	١,٩٥	٠,٢٧٣	١,٤٣٠
٩	الغزالة	درجة	١,٨٣	٠,٢٣٩	١,٩٠	٠,٢٠٣	١,١٦١
١٠	جراند جوتيه	درجة	١,٨١	٠,٢٤٥	١,٧٦	٠,٢٥٣	٠,٧٧٦

قيمة T-test عند مستوى معنوية $0,05 = 1,671$ * دال عند مستوى معنوية $0,05$

يضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة ، حيث أن قيم T-test المحسوبة كلت أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ وهذا يعنى ان مجموعتي البحث متكافئتين .

جدول (٣)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول عناصر حركات الجسم المستخدمة في البحث

م	عناصر حركات الجسم المستخدمة	رأى الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	الوثبات والفجوات	٤		١٠٠%

وقد	٢	المرونات		٤	٧٠%	ارتضت
الباحثة	٣	التوازنات	٤		١٠٠%	بنسبة
٨٠%	٤	التموجات	٤		٨٠%	فاكثر من
درجة	٥	الدورانات	٤		٨٠%	موافقة
الخبراء	٦	المرجحات	٤		٦٠%	علي

عناصر حركات الجسم الأساسية وبالتالي يتضح ان العناصر التي حصلت علي نسبة ٨٠% فاكتر هي (٣) عناصر . مرفق (٤)

جدول (٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول المتغيرات المهارية المستخدمة في البحث

م	المتغيرات المستخدمة في البحث	رأى الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	وثبة اليب (الفجوة)	٤		١٠٠%
٢	وثبة الغزالة	٤		١٠٠%
٣	الوثبة المقوسة	٤		١٠٠%
٤	جراند جوتيه	٤		٨٠%
٥	وثبة النجمة	٤		٨٠%
٦	توازن خلفي مع رفع الرجل (وضع الكاتش)		٤	٥٠%
٧	ميزان عالي	٤		٩٠%
٨	توازن (ايلوجا)		٤	٤٠%
٩	توازن (كوساك)		٤	٥٠%
١٠	مرونة مع لمس الرجل خلفا باليدين (الكوبرى)		٤	٤٠%
١١	وثبة المقص	٤		٨٠%
١٢	مرونة من الرقود على البطن مع السند بالذراعين ورفع الرجلين عاليا		٤	٥٠%

وقد ارضت الباحثة بنسبة ٨٠% فاكتر من درجة موافقة الخبراء علي المتغيرات المهارية وبالتالي يضح ان المتغيرات التي حصلت علي نسبة ٨٠% فاكتر هي (٧) متغيرات . مرفق (٤)

وسائل جمع البيانات:

أولاً : المسح المرجعي للبحوث والمراجع المرتبطة بالبحث:

من خلال الإطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تمكنت الباحثة من الوصول عليها ، وشبكة المعلومات الدولية ، وكذلك إستطلاع رأى خبراء وذلك بهدف مساعدة الباحثة في تحديد ما يلي:

١. المحتوى النظري للبحث والتعرف على المراجع التي تناولت تدريبات الجليدينج.

٢. أهم القياسات والإختبارات التي سوف تستخدم في البحث .

٣. أفضل الطرق لتصميم البرنامج التعليمي.

٤. الأدوات والأجهزة المناسبة لتنفيذ البرنامج التعليمي.

ثانياً : الإستمارات والإستبيانات:

١. استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المتغيرات المهارية وعناصر حركات الجسم الأساسية

مرفق (٣)

٢. استمارة تقييم المهارات الاساسية المحددة . مرفق (٦)

٣. استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التعليمى المقترح . مرفق (٥)

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

١- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .

٢- الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمترات .

ثانيا : الإجراءات الميدانية للبحث :

أولاً : القياسات الأساسية :

١. العمر الزمني .

٢. قياس الطول .

٣. قياس الوزن .

ثانيا: الإختبارات المهارية : مرفق (٣)

تم تحديد المهارات الاساسية عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء والمتمثلة فى :

١- الوثبات (الليب - الغزالة- الوثبة المقوسة - وثبة المقص - وثبة النجمة- جراند جوتيه)

٢- التوازنات (ميزان على) .

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجرائها في الفترة من ١٢ / ٢ / ٢٠٢٢م إلى ١٦ / ٢ / ٢٠٢٢م ، وهدفت إلى :

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية .
- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج التدريبي.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في التدريب .
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل.

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من صلاحية المكان التي سيتم فيه تطبيق البرنامج حيث تم ذلك بصالة التمرينات بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

قلت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) لاختبارات قيد البحث مستخدماً صدق التمايز لحساب لصدق ، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب الثبات كالتالي:

معامل الصدق :

تم استخدام طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة وعددهم (٢٠) طلاب وذلك من خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

$$٢٠ = ٢٠ = ٢٠$$

صدق الاختبارات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة T
			ع	م	ع	م	
١	وثبة المقص	درجة	١,٩٢	٠,٢٩٣	١,١٢	٠,٢٧٥	*٨,٨٩٣
٢	الوثبة المقوسة	درجة	١,٩٥	٠,٢٢٣	١,١٠	٠,٢٦١	*١١,٠٤٦٣
٣	وثبة النجمة	درجة	١,٩٢	٠,٢٩٣	١,١٠	٠,٢٠٥	*١٠,٣٠٠
٤	ميزان على	درجة	١,٨٠	٠,٢٥١	١,١٧	٠,٤٠٦	*٥,٨٤٩
٥	الليب	درجة	٢,٠٠	٠,٢٨٠	١,٠٢	٠,١١١	*١٤,٤١٨
٦	الغزاة	درجة	١,٩٠	٠,٢٠٥	١,٠٧	٠,١٨٣	*١٣,٤١٣
٧	جراند جوتيه	درجة	١,٧٢	٠,٢٥٥	١,٢	٠,٢٥١	*٦,٥٥٥

قيمة T-test عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٨٤ * دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة، حيث أن قيم **T-test** المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت لقياسه .

معامل الثبات

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق الاختبارات على مجموعة واحدة من مجموعات الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٠) طالبة حيث طبق الباحثة الاختبارات وأعاد التطبيق على نفس المجموعة وفى نفس ظروف القياس الأول بعد مرور ثلاثة أيام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦)

ثبات الاختبارات الأساسية قيد البحث $n = 20$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع	س	ع	
١	وثبة المقص	كجم	١,٩٢	٠,٢٩٣	١,٩٥	٠,٢٧٦	*٠,٩٢٤
٢	الوثبة المقوسة	كجم	١,٩٥	٠,٢٢٣	١,٩٥	٠,٢٢٣	*١,٠٠
٣	وثبة النجمة	كجم	١,٩٢	٠,٢٩٣	١,٩٥	٠,٢٧٦	*٠,٩٢٤
٤	ميزان على	كجم	١,٨٠	٠,٢٥١	١,٨٢	٠,٢٤٤	*٠,٨٩٨
٥	الليب	كجم	٢,٠٠	٠,٢٨٠	٢,٠٥	٠,٢٢٣	*٠,٨٣٧
٦	الغزالة	درجة	١,٩٠	٠,٢٠٥	١,٩٢	٠,١٨٣	*٠,٨٤٠
٧	جراند جوتيه	درجة	١,٧٢	٠,٢٥٥	١,٧٧	٠,٢٥٥	*٠,٨١٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة بفصل ثلاث أيام ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف .

خطوات بناء برنامج الجليدينج .

أ- الهدف من البرنامج :

١- تحسين المهارات الأساسية المتمثلة فى الوثبات (اللب - الغزالة - الوثبة المقوسة - وثبة النجمة -جراند جوتيه) والتوازنات (ميزان على) فى التمرينات الايقاعية.

ب- أسس وضع البرنامج التعليمى.

١- التوازن بين التدريبات المختارة والمهارات الأساسية المحددة .

- ٢- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- ٣- الاحماء الجيد لتهيئة العضلات فى الجزء الرئيسى .
- ٤- التوازن بين التمرينات فى كل مرحلة تعليمية .
- ٥- التدرج فى زيادة الحمل فى التعليم من حيث الحجم والشدة والكثافة.
- ٦- تركيز انتباه الطالبة فى كل حركة على جزء معين من الجسم والاحساس بها مع الشعور بالاسترخاء والتحكم فى التنفس وإلغاء روح المنافسة مع النفس أو الغير .
- ٧- ان يكون مكان التطبيق جيد الاضاءة والتهوية والتميز بالهدوء .
- ٨- عدم الوصول إلى التعب العضلى للأجزاء التى تقوم بتدريبات الجليدينج.
- ٩- مراعاة عناصر التنوع والإثارة والتشويق فى محتوى البرنامج.
- ١٠- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- ١١- توفير الأدوات والإمكانات اللازمة والمساعدة .
- ١٢- استمرارية التدريب .

البرنامج التعليمى:

لما كان الهدف الأساسى هو وضع برنامج تعليمى للارتقاء بالأداء المهارى لطالبات الفرق الأولى، قامت الباحثة بتقسيم البرنامج التعليمى كالاتى :

تم تحديد عدد الأسابيع المكونة للبرنامج المقترح حيث بلغ عددها (إثنى عشر) أسابيع ، وقامت الباحثة بتقسيم البرنامج إلى ثلاث مراحل كما يلي :

١. مرحلة الإعداد البدنى (العام- الخاص) ومدتها (٤) أسابيع .
٢. مرحلة الإعداد المهارى ومدتها (٤) أسابيع .
- ٣- مرحلة الجملة الحركية ومدتها (٤) أسابيع .

جدول (٧)

تحديد عدد ومدة والزمن الكلى للبرنامج

م	البيان	التوزيع الزمنى للبرنامج
١	مدة البرنامج	٣ شهور
٢	زمن وحدة التدريب	٩٠ ق
٣	عدد الوحدات أسبوعيا	٣ وحدات
٤	زمن الوحدات أسبوعيا	$3 \times 90 = 270$ ق
٥	زمن عدد وحدات الكلية خلال (٣) شهور البرنامج	$12 \times 270 = 3240$ ق

الخطوات التنفيذية للبحث :

أ. القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد البحث يوم الخميس (٢٠٢٢/٢/١٩) إلى الاثنين (٢٠٢٢/٢/٢١) وذلك على النحو التالي :

- قياس الطول والوزن .
- قياس المهارات الأساسية متمثلة في الوثبات (الليب - الغزالة - الوثبة المقوسة - وثبة النجمة - جراند جوتيه) والتوازنات (ميزان عالي) .
- ب التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة ثلاث شهور بواقع (٣) وحدات أسبوعيا بصالات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط في الفترة من الثلاثاء (٢٠٢٢/٢/٢٢) حتى الأحد (٢٠٢٢/٥/١٩) ، وبذلك إشتمل تطبيق تدريبات الجليدينج على (٣٦) وحدة تعليمية وذلك في أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) في تمام الثالثة بعد الظهر .

ج- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لأفراد البحث يوم الخميس (٢٠٢٢/٥/٢١) حتى الأحد (٢٠٢٢/٥/٢٣) بنفس طريقة القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية:

قت المعالجة الإحصائية بواسطة الحلب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXCELLE ، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - المنوال - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط (ر) لسبيرمان - إختبار (T-test) - والنسبة المئوية للتحسن عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

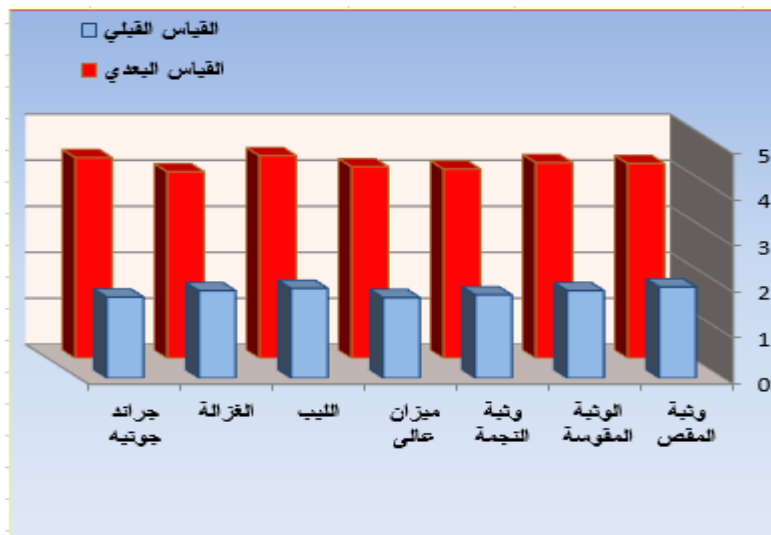
(ن = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م		
١	وثبة المقص	درجة	١,٩٨	٠,٢٧٨	٤,٢٣	٠,٢٨٥	*٣١,٧٢٨	١١٣,٦
٢	الوثبة المقوسة	درجة	١,٩٠	٠,٢٤٢	٤,٢٥	٠,٢٥٤	*٣٦,٦٥٩	١٢٣,٧
٣	وثبة النجمة	درجة	١,٨١	٠,٢٧٨	٤,١١	٠,٢١٥	*٣٧,٣٤٤	١٢٧,١
٤	ميزان عالي	درجة	١,٧٥	٠,٢٥٤	٤,١٦	٠,٣٠٣	*٣٥,٤٥٦	١٣٧,٧
٥	الليب	درجة	١,٩٥	٠,٢٧٣	٤,٤٠	٠,٤٠٢	*٣٣,٤٢٢	١٢٥,٦
٦	الغزالة	درجة	١,٩٠	٠,٢٠٣	٤,٠٥	٠,٢٧٣	*٢٩,٦٤٨	١١٣,٢

٧	جراند جوتيه	درجة	١,٧٦	٠,٢٥٣	٤,٣٦	٠,٤٣٤	*٢٣,٤٤٤	١٤٧,٧
---	-------------	------	------	-------	------	-------	---------	-------

قيمة T-test عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٩ * دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يُضح من لجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين (القبلي والبقي) للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيم T-test المحسوبة كلت أكبر من قيمتها لجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .



شكل (١)

ترجع الباحثة هذا التأثير الواضح في قياسات المتغيرات المهارية إلى اختيار التدريبات المهارية المناسبة لمستوى لطالبات والتدرج في صعوبة هذه التدريبات من لسهل إلى لصب ومن البسيط إلى المركب ، إضافة إلى تقنين فترات وشدة الأداء عند تنفيذ كل فترة تعليمية وفق تخطيط البرنامج التعليمي المقترح مع التأكيد بأن تدريبات الجليدنغ من الأدوات الحديثة التي ساهت في رفع مستوى الأداء المهاري لطالبات ، ولأضا ترتب الوحدات التعليمية ومحتوى كل وحدة وفق ترتيب المهارات الحركية من حيث لصعوبة والازمنة الخاصة لكل مهارة والتدريب عليها .

وتتفق نتائج هذا البث مع ما أشارت إليه" مها محمد الهجرسي ،هاله كمل قاسم (٢٠٠٩) والى كان من أهم نتائجها هو أن استخدام أداة الجليدنغ كأحد الأدوات الحديثة في عملية التدريب بصفة عامة له تأثير إيجابي في تصن الأداء المهاري وبذلك فأن الفرض الاول للبث قد تحقق كليا والى ض على :

توجد فروق ذات دلالة لحصائيا بين القياسين القبلي والبقي للمجموعة التجريبية فى ض المتغيرات المهارية المختارة لصالح القياس البقي

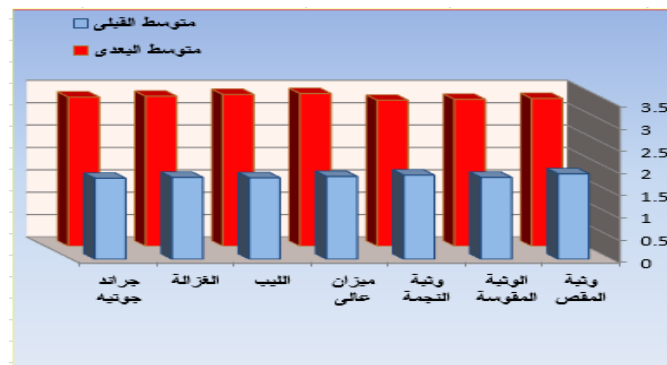
جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.
(ن = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م		
١	وثبة المقص	درجة	١,٩١	٠,٢٦٥	٣,٣٠	٠,٦٨٩	*١٠,٠٩٣	٧٢,٧٧
٢	الوثبة المقوسة	درجة	١,٨٣	٠,٣٠٣	٣,٢٨	٠,٧٣٩	*٩,٦٤٢	٧٩,٢٣
٣	وثبة النجمة	درجة	١,٨٨	٠,٢٥٢	٣,٢٦	٠,٧١٥	*١٠,٤١٧	٧٣,٤٠
٤	ميزان عالي	درجة	١,٨٥	٠,٢٣٣	٣,٤١	٠,٧٣٢	*١٠,٢٣٩	٨٤,٣٢
٥	الليب	درجة	١,٨٢	٠,٢٤٣	٣,٣٩	٠,٦٨٥	*١١,٢٠٩	٨٦,٢٦
٦	الغزالة	درجة	١,٨٣	٠,٢٣٩	٣,٣٥	٠,٧٠٨	*١١,٦٥١	٨٣,٠٦
٧	جراند جوتيه	درجة	١,٨١	٠,٢٤٥	٣,٣٣	٠,٧٢٣	*١١,١٠٠	٨٣,٩٨

قيمة T-test عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٩ * دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يُضح من لجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة ، حيث أن قيم T-test المحسوبة كالت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .



شكل (٢)

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في تلك المتغيرات مهارية وصالح القياس البعدي

ويتضح من جدول (٩) ان تقدم المجموعة لضبطة في القياس البعدي للمتغيرات مهارية المختارة ترجع إلى الأسلوب المتبع في عملية التعليم والاستمرارية في التدريب التي أثر على المجموعة لضبطة تأثير إيجابيا.

وهذا التحسن يتفق مع دراسة "عبد الحليم فتحى عبد الحليم ، عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦)

وهذا ما أكدته كاربنلي (Karpenly ١٩٩٨) أن أي شكل من أشكال التعليم يؤثر إيجابيا في جس القدرات المهارية

وبذلك فإن الفرض الثاني للبحث قد تحقق كليا وإلى نص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبقي للمجموعة الضابطة في جس المتغيرات المهارية المختارة لصالح القياس البقي .

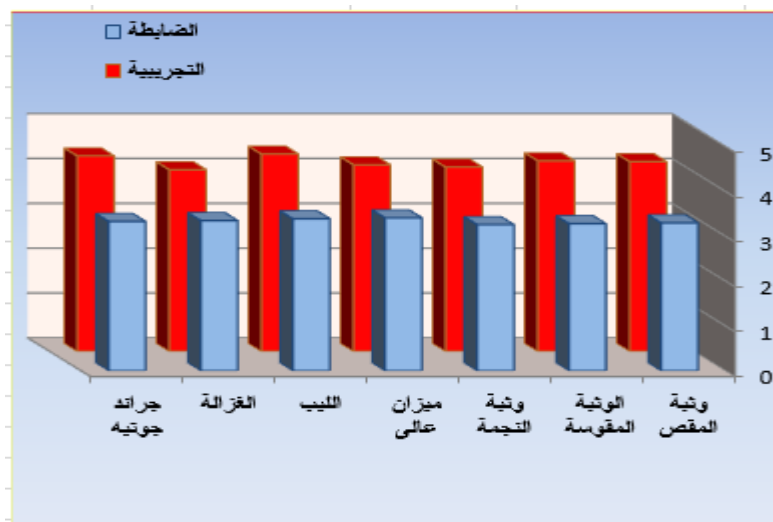
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.
(ن = ٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	نسبة التحسن %
			ع	م	ع	م		
١	وثبة المقص	درجة	٠,٢٨٥	٤,٢٣	٠,٦٨٩	٣,٣٠	*٦,٨٤٦	٢٨,١٨
٢	الوثبة المقوسة	درجة	٠,٢٥٤	٤,٢٥	٠,٧٣٩	٣,٢٨	*٦,٧٧٤	٢٩,٥٧
٣	وثبة النجمة	درجة	٠,٢١٥	٤,١١	٠,٧١٥	٣,٢٦	*٦,٢٢٧	٢٦,٠٧
٤	ميزان عالي	درجة	٠,٣٠٣	٤,١٦	٠,٧٣٢	٣,٤١	*٥,١٨٤	٢١,٩٩
٥	الليبي	درجة	٠,٤٠٢	٤,٤٠	٠,٦٨٥	٣,٣٩	*٦,٨٨٠	٢٩,٧٩
٦	الغزالة	درجة	٠,٢٧٣	٤,٠٥	٠,٧٠٨	٣,٣٥	*٥,٠٤٤	٢٠,٩٠
٧	جراند جوتيه	درجة	٠,٤٣٤	٤,٣٦	٠,٧٢٣	٣,٣٣	*٦,٧٠٩	٣٠,٩٣

قيمة T-test عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٧٦ * دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يوضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية و الضابطة ، حيث أن قيم T-test المحسوبة كلفت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .



شكل (٣)

ويرجع هذا التحسن إلى ممارسة المجموعة التجريبية لتدريبات الجليدينج التي اشتملت على مجموعة تمرينات متنوعة تعمل على الارتقاء بالمهارات المختارة قيد البحث والتي تميزت بأداء حركي متميز وعملت على جذب لطلالبات واستمتاعهم لحداثة أسلوب التعليم والاداة المستخدمة وتفاعلهم الإيجابي لى إلى وجود مناخ تعليمي جذاب ومخف .

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية لمحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقويم البرنامج التعليمي المقترح بما يتنلب مع ظروف وامكانيات عملية التعليم لعينة البحث كما أن التجديد والتغيير في التعليم يساعد في رفع الأداء المهلى لطلالبات وهذا ما اظهرته تلك النتائج أن استخدام تدريبات الجليدينج قد اثرت بفاعلية وإيجابية عالية للمجموعة التجريبية التي استخمت تلك التدريبات في التعليم

كما ترجع الباحثة هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الجليدينج حث على إستثارة إهتمام لطلالبات بالتدريبات المقننة والموجهة إليهم وعدم الشعور بالملل أو التعب الضلى ولأضا الاستمرارية والانتظام في التدريب على مدار ثلاث أشهر حيث أن التدريب المتواصل يعمل على الارتقاء بالمستوى المهلى .

وهذا ما أشارت إليه نتائج " نورهان صلاح محمد " (٢٠٢٠) أن تدريبات الجليدينج له تاثير إيجابي على مستوى الأداء البدنى والمهلى .

وبذلك فأن الفرض الثالث للبحث قد تحقق كليا والى ض على :

توجد فروق ذات دلالة لحصائيا بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضبطة في ض المتغيرات مهارية المختارة لصالح المجموعة التجريبية .

أولاً: الاستنتاجات :

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

١- برنامج تدريبات الجليدينج التعليمي المقترح له تأثيرا إيجابيا على تحسن المهارات الاساسية فى التمرينات الأيقاعية لعينة البحث .

ثانيا : التوصيات :

فى حدود النتائج والاستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- ١- الاستعانة بتدريبات الجليدينج المقترح التى تم تطبيقه فى هذا البحث لما له من تأثيرا إيجابيا على تنمية وتطوير المهارات الاساسية المحددة قيد البحث فى التمرينات الايقاعية لعينة البحث .
- ٢- إجراء أبحاث مشابهة للتعرف على تأثير تدريبات الجليدينج على عناصر اللياقة البدنية ومهارات حركية أخرى .

المراجع

- ١- إيمان عبدالله قطب : المبادئ الاساسية للتمرينات والجمباز الايقاعي مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الاسكندرية ، الطبعة الاولى ، ٢٠١٧م.
 - ٢- دليل أقراص الانزلاق (٢٠١٦)
 - ٣- سامح محمد مجدى (٢٠١٥)
 - ٤- عبد الحليم فتحى عبد الحليم وعمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٦)
 - ٥- عمر هاشم عبد العزيز هلال (٢٠١٧)
 - ٦- عنايات محمد فرج ، فاتن طه البطل (٢٠٠٤)
 - ٧- محمد زكريا جزر (٢٠١٥)
- : تأثير تدريبات خاصة باستخدام الجليدينج على تهن الأداء المهلى لتحركات القدمين فى رياضة الكونغ فو (لساندا)
- : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدينج على عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين فى رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- : التمرينات الايقاعية والجمباز الفني والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة ط١ .
- : تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كلامن التوازن الديناميكى وأداء الهجوم بعد الخداع لى

الملاكمين لشباب، بحث منشور بمجلة أسبوط لعلوم

وفنون التربية الرياضية .

: تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية عض عناصر اللياقة

البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكارتية (دراسة مقارنة)،

بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد (٢٢)، كلية التربية

الرياضية جامعة المنيا .

: الأسس العلمية للتمرينات الأيقاعية ، الطبعة الثالثة

٨- مها محمد الهجرسي ، هاله كامل قاسم

(٢٠٠٩)

٩- نادية محمد الطويل ، أميرة جمال الدين

أحمد ، سناء محمود مأمون (٢٠١٧) م

: تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على المتغيرات

البدنية ومستوى الأداء في القوس الابتكاري للحيث ، رسالة

دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .

١٠- نورهان صلاح محمد (٢٠٢٠) م

١١- Art Comittlon, Sands of Time, The

History of Beach Volley Ball

١٢- Kreighboun, E., & bethels, K.M., biomechanics: A qualitative approach for studying human movement (4th Ed) Boston: allay and Bacon 1996

١٣- [http// www.Brighthub.com/ health/fitness articles](http://www.Brighthub.com/health/fitness/articles). 2016.