

تأثير تدريبات أقرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى والرقمي فى قذف القرص

* د/ جدة أحمد ابراهيم زعبيتر

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات الهامة والممتعة والتي تتطلب من الرياضي مستوى عال من الاستعداد البدني والمهارى وذلك من خلال التدريب الجيد بغرض الوصول إلى أفضل أداء ويعتبر قذف القرص إحدى فعاليات العاب القوى التي لها خصائصها البدنية الخاصة التي لا بد وأن تتلاءم مع متطلبات الأداء ومستوى الإنجاز المراد تحقيقه ، وتشمل المراحل الفنية لقذف القرص على (مسك وحمل القرص- وقفة الاستعداد- المرجحات التمهيديّة - الدوران- وضع الرمي- الرمي والتخلص- التغطية والمتابعة) ولكل مرحلة أهميتها فى تحقيق الناتج الحركى المطلوب وعلى المسافة التي يحققها اللاعب (١٣: ٥٣٥).

ويعد قذف القرص إحدى الفعاليات التي تتميز بالحركة السريعة في وقتاً قصيراً جداً وذلك يتضح من خلال الحركات التي يؤديها الرامي قبل تنفيذ عملية الرمي من مرجحات تمهيدية ثم القيام بالدوران لغرض كسب أكبر محصلة من السرعة والقوة بغرض إيصال الأداة إلى أبعد مسافة ممكنة ولذلك يجب استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية الجديدة التي تعمل على تطوير المستوى البدني والمهارى وذلك بما يتناسب مع متطلبات العمل العضلي والأداء المهارى حتى يتم تحقيق الإنجاز المتميز فى المستوى الرقمي لقذف القرص.

وهذا ما يؤكد "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهارى في النشاط التخصصي للاعب، وأن الاعداد البدني الخاص يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية وشرط من شروط اكتساب اتقان الأداء المهارى فى النشاط الرياضي (٥: ١٦٧).

ويذكر "محمد ابراهيم شحاتة" (١٩٩٧) أن الوسائل والأدوات والاجهزة والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية لاكتساب واجب بدني أو حركي أو مهاري تمد اللاعب منذ البداية بتخييل حركي واضح عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل الي الذهن وأيضا اضافة عنصر التشويق واكتساب الصفات البدنية والحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء. (١٠: ١١).

وتعد تدريبات أقراص الإنزلاق إحدى الإتجاهات الحديثة التي تهدف إلى إستخدام وسيلة لتحسين الأداء الرياضي والتي من خلالها يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية القدرات البدنية وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها إنزلاق يُشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم (٢٠).

كما أن تدريبات الإنزلاق (الجليدنغ) تعتبر برنامج متكامل لللياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء كما أن ممارسة تدريبات الجليدنغ وبشكل منتظم يؤدي إلي تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق. (٢٢)، (٢١).

وتعتبر المشكلة الأساسية في قذف القرص أنها تتميز بأداء مركب يحتاج إلى فترات طويلة من التدريب حتي يتمكن اللاعب من إتقان الأداء الحركي والأصعب هو القدرة عل تحقيق الإستفادة من متطلبات الأداء البدني أثناء الأداء لتحقيق أفضل مسافه ممكنه، وهذا أيضا يحتاج إلى فترات تدريبية طويلة ومن هنا تكمن أهمية إستخدام تدريبات أقراص الإنزلاق (الجليدنغ) وذلك للإرتقاء بمستوى الإنجاز في قذف القرص.

ومن خلال خبرة الباحثة وعملها في مجال التدريب والتدريس لمسابقات العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة المنيا لاحظت

بأنّ هناك تبايناً في مستوى الأداء والإنجاز في قذف القرص عند طلاب التخصص في الكلية من محاولة لأخرى، ربما قد يكون السبب ناتجاً عن ضعف مستوى إتقان الأداء المهارى وضعف القدرة على الربط بين متطلبات الأداء البدنية من القوة العضلية والتوافق والسرعة الحركية أثناء الدوران بالقرص والرمى على الرغم أن أفراد العينة لديهم من المستوى البدنية ما يمكنهم من تحقيق مستوى إنجاز أفضل ولكنهم ينقصهم الثبات في النتائج وكذلك الوصول إلى أفضل مستوى من الإنجاز في قذف القرص.

وتعتبر الوسائل المتعارف عليها هي وسائل تقليدية كلها أثرت في الإنجاز ولكن بصورة محدودة، ومن هنا نحن بصدد معاناه من ثبات في تطوير النتائج وخاصةً المستوى المهارى والرقمى لقذف القرص وهذا ما دعى الباحثة للبحث عن وسيلة تدريبية حديثة تكون ملائمة وسهلة الإستخدام من قبل المدرب واللاعب وسهولة التحكم بها ومن الممكن توافرها داخل الملعب وخارج الملعب بحيث تكون ملائمة مع طبيعة الأداء المهارى المراد تطويره وتعطي نتيجة أكبر نستطيع من خلالها تنفيذ تدريبات متنوعه نظرا لانها وسيله عمل دورانية تسهل حركة دوران القدمين في مرحلتي الدوران والرمى ولذلك من خلالها نستطيع تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى وذلك من خلال برنامج تدريبي باستخدام تدريبات أقراص الإنزلاق (الجلدينج) للوصول إلى أفضل مستوى من الإنجاز في قذف القرص.

وتساعد أقراص الإنزلاق في الحصول على مستوي عالي من حرية الحركة من خلال إيجاد مساحات للحركة الدورانية بسهولة وفي إتجاهات مختلفة حيث أن جميع التمرينات التي تتم باستخدام هذه الأقراص تشمل حركة دورانات الأمشاط وتتطلب بذلك تقوية للعضلات العاملة، ويمكن وضع الأقراص وتثبيتها بالقدم أو إحدى القدمين ثم أداء التمرين المطلوب (١٨: ٤١).

وتذكر "ميندي ميلريا Mindy Mylrea" (٢٠٠٧) أن أقراص الإنزلاق صممت خصيصاً لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة على نحو سلس للحركة حيث أنها تساعد على تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار واستخدام الكثير من التمرينات التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة مما يضيف لمسة ناعمة على الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي لتمرينات الإنزلاق أهميتها (٢١).

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات أقراص الأنزلاق ومعرفة تأثيره على كلاً من :

١. تحسين القدرات البدنية الخاصة لقفز القرص لأفراد عينة البحث .
٢. تحسين مستوى الأداء المهارى لقفز القرص لأفراد عينة البحث .
٣. تحسين المستوي الرقمي لقفز لقرص لأفراد عينة البحث .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث في المستوى المهارى لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لقفز القرص لصالح القياس البعدي.

المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث :

- أقرص الإنزلاق (الجلينج) Gliding :

"هو أسلوب من أساليب التدريب يعتمد على استخدام أداة عبارة عن أقرص إنزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية الترحلق على الجليد" (١٤ : ١٢٣) .

الدراسات السابقة :

١- قامت "لقاء ذياب وآخرون" (٢٠١٦) (٧) بدراسه استهدفت "التعرف على فاعلية تدريبات القوة فوق القصوي في تطوير القوة العضلية والانجاز لفعالية رمي القرص" واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده. وتكونت عينة البحث من (٨) لاعب من لاعبي أندية ديالي فى القرص وتم اختيارهم بالطريقه العمديه وكانت أهم النتائج ان تدريبات القوة فوق القصوية عملت على تطوير المجموعات العضلية وتطوير القدرات البدنية والمستوى الرقى لرمى القرص، وأن التدريب باستخدام الشدد العاليه يعمل علي تكيف أجهزة الجسم الوظيفية للتغلب على المقاومات الخارجيه مما يعمل بدوره على تطور المستوى الرقى وعدم الثبات علي مستوى انجاز ثابت.

٢- قام "سامح مجدى" (٢٠١٥) (٣) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سيف المبارزة". واستخدم البحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين باتباع القياس القبلى والبعدى للمجموعتين، وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعب من لاعبي سلاح سيف المبارزة بنادي الاتحاد السكندري، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الجلينج أثرت تأثيراً ايجابياً على مستوى المتغيرات البدنية (القدرة-السرعة-التحمل- المرونة- الرشاقة) والقدرات التوافقية لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة.

٣- قامت "إسراء صالح" (٢٠١٣) (١) بدراسة استهدفت إعداد تمارين لتطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أداء فعالية رمي القرص لأفراد عينة البحث والتعرف على تأثير بعض تمارين القوة العضلية في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة وأداء فعالية رمي القرص واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وتكونت عينة البحث من (٢٠) من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة المستنصرية، وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي لتمارين القوة الانفجارية وتطوير القوة العضلية والقوة الانفجارية للعضلات العاملة وأن لتمارين القوة الانفجارية أثرها على تحسين مستوى الانجاز في رمي القرص.

٤- قامت كلاً من "مها الهجرسي، هالة قاسم" (٢٠٠٩) (١٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه. واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبات كره طائره، (١٠) لاعبات كاراتيه وكانت أهم النتائج أن تدريبات الجليدنج أدت الى تحسن في العناصر البدنية الخاصه بلاعبات الكرة الطائرة ولاعبات الكاراتيه.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الرابعة تخصص العاب القوى بنين بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم (٢٥) طالب.

عينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص العاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م، وقد بلغ حجم العينة (١٥) طالب.
توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء معدلات النمو واختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى والمستوى الرقمي وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
معدلات النمو	السن	سنة	٢٠.٠٩	٠.٤٣	٢٠.١	
	الوزن	كجم	٧١.٧٣	٢.٤٦	٧٢	
	الطول	سم	١٧٣.٩	٥.٦٦	١٧٦	
القدرات البدنية الخاصة	القدرة للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	٢.١٧	٠.٣٣	٢.٢٢
	السرعة الحركية	اختبار كورنر خشبي على الحائط بارتفاع (٣٠)	عدد	١٥.٦٩	١.٧٠	١٦
	قوة انفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية من الوقوف (رمية جانبية)	سم	٨.٩١	٠.٨٠	٩.١
	قوة عضلية	القوة العضلية للظهر بواسطة الديناموميتر	كجم	١١٧.٤	٢.٠٣	١١٨
	المرونة والإطالة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢٢.٤٧	١,٦٦	٢٣
	التوافق	الدوائر المرقمة	ث	٧.٠٤	١.١٠	٨
المستوى المهارى لمسابقة قذف القرص		درجة	١٢.١٣	١.٧٠	١٢	
المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص		سم	١٨.٢٤	١.٨٦	١٨.٦	

يتضح من جدول (١) ما يلي: تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث فى ضوء معدلات النمو واختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى

المهارى والمستوى الرقى ما بين (٠.٠٣ - : ٢.١٠ -) أى أنها انحصرت ما بين (- ٣ : ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتنالى وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أ - الاجهزة والادوات المستخدمه :

- أقراص الإنزلاق (الجلينج).
- جهاز رستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- كرات طبية بأوزان مختلفة.
- أقراص بأوزان مختلفة.
- أثقال مختلفة الأوزان.
- ساعة إيقاف.

ب- وسائل وأدوات جمع البيانات :

- ١- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة قيد البحث مرفق (١) .
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالقرص مرفق (٢) .
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالقرص مرفق (٣) .
- ٤- استمارة تسجيل النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية بمسابقة بالقرص مرفق (٤) .
- ٥- استمارة التقييم الخاصة بالمستوى المهارى للقرص مرفق (٥) .
- ٦- استمارة تسجيل النتائج الخاصة بالمستوى الرقى للقرص مرفق (٦) .
- ٧- التدريبات باستخدام تدريبات أقراص الأنزلاق مرفق (٧) .
- ٨- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أقراص الأنزلاق مرفق (٨) .

ج - الإختبارات والقياسات قيد البحث :

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للعديد من الدراسات والمراجع العلمية فى مجال العاب القوى وذلك لتحديد القدرات البدنية الخاصة وتم وضعها فى

استمارة وعرضها على الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة للقرص وكذلك تحديد أهم الاختبارات الخاصة بتلك القدرات البدنية مرفق (٢) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٧٠% لقبول تلك القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لها .

١- اختبارات القدرات البدنية : مرفق (٣)

- القدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العريض من الثبات).
- السرعة الحركية (اختبار ركل مربع خشبي على الحائط بارتفاع (٣٠ سم) مدة (٢٠) ث
- القوة الانفجارية للذراعين (اختبار رمى الكرة الطبية من الوقوف رمية جانبية).
- القوة العضلية للجذع (اختبار القوة العضلية لظهر بواسطة الديناموميتر).
- المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف).
- التوافق (اختبار الدوائر المرقمة).

٢- قياس مستوى الأداء المهارى :

- تم القياس باستخدام استمارة التقييم المستوى المهارى للمراحل الفنية لثذف القرص مرفق (٥)

٣- قياس المستوي الرقمي

- تم قياس المستوي الرقمي وفقا للقانون الدولي لألعاب القوى.
- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك فى الفترة من ٢٠١٩/٢/١٢ حتى ٢٠١٧/٢/١٩م على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طالب. وأستهدفت تلك الدراسة :

- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث.

- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق- الثبات).
- اكتشاف الصعوبات التي قد نتعرض لها أثناء التطبيق والعمل على ايجاد الحلول لها.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أولا : الصدق :

تم حساب الصدق للاختبارات البدنية الخاصة المستوى المهارى والمستوى الرقمي قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك من طلاب الفرقة الرابعه من مختلف التخصصات بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وبلغ عددهم (٤٠ طالب)، وتم ترتيب درجات الطلاب تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى لتمثل مجموعة الطلاب ذوى المستوى المرتفع في الاختبارات وعددهم (١٠ طلاب) والأرباعى الأدنى لتمثل مجموعة الطلاب ذوى المستوى المنخفض فى تلك الاختبارات وعددهم (١٠ طلاب)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى الاختبارات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي قيد البحث كما هو موضح فى جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض فى الاختبارات البدنية الخاصة والمستوى المهارى والمستوى الرقمي قيد البحث (ن = ٤٠)

قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع ±	م	ع ±	م			
٢.٦٥	٠.٤٧	٢.٠٣	٠.١٥	١.٣٠	سم	القدرة للرجلين	المتغيرات البدنية
٢.١١	٢.٣٦	١٥	١.٢٦	١١	عدد	السرعه الحركية	
٥.١٨	٠.٨٨	٨.٧٥	٠.٢٤	٦.٢١	سم	قوة ذراعين	
٥.٧٧	٢.٧٣	١١٦.٥	٣.٥٤	٩٢.١٦	كجم	قوة عضلية	
١.٠٩	٢.٢٥	٢٢.٥	٢.٠٤	١٧.٨٣	سم	المرونة والاطالة	
٥.٣٣	٠.٦٩	٧.٥٦	١.٣	١١.٦٦	ث	التوافق	
٥.٠٨	١.٧٦	١١.٥	٢.٥٦	٣.٨٣		المستوى المهارى لمسابقة قذف القرص	
٣.٤٦	١.٥٠	١٧.٩٣	١.٧٦	١١.٥		المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباعي الأعلى والتي تمثل الطلاب ذوى المستوى المرتفع فى الاختبارات البدنية والمستوى المهارى والمستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص قيد البحث، وبين المجموعة ذات الأرباعي الأدنى والتي تمثل الطلاب ذوى المستوى المنخفض فى الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- الثبات :

أولاً : حساب الثبات للقدرات البدنية قيد البحث :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، و جدول (٣) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٣)

معاملات ثبات الاختبارات البدنية والمستوى المهارى قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٠.٩٦	٢.٢٣	٠.٤٥	٢.١٥	٠.٤٠	سم	القدرة العضلية
٠.٦٦	١٥.٧	١.٣٢	١٥.٤	١.٨٩	عدد	السرعة الحركية
٠.٥٣	٩.٢٤	٠.٩٣	٨.٧١	٠.٩٥	سم	قوة انفجارية للذراعين
٠.٥٤	١١٧.٤	٢.٠٧	١١٧.٥	٢.٤٦	كجم	القوة العضلية للجذع
٠.٩٢	٢٣	١.١٥	٢٢.٦	١.٧٧	سم	المرونة والإطالة
٠.٧٣	٦.٧٣	١.٠٧	٧.٢٥	١.٠٥	ثانية	التوافق
٠.٧٣	١٢.٥	١.٤٣	١١.٨	١.٦٨	درجة	المستوى المهارى لمسابقة قذف القرص
٠.٧٩	١٨.٢٧	٢.٦٣	١٨.٠٦	٢.٠٦	سم	المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٩

يتضح من الجدول (٣): تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٥٣ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً: القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للعينة قيد البحث وذلك من يوم الأربعاء الموافق ٢٦/٢/٢٠١٧م حتى يوم السبت الموافق ٢٨/٢/٢٠١٧م واشتملت تلك القياسات على (اختبارات القدرات البدنية الخاصة، واختبار المستوى المهارى والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص).

ثانياً : تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث: مرفق (٨)

استعانت الباحثة بما استطاعت التوصل إليه من مراجع علمية ودراسات سابقة وبعد المسح المرجعي والبحث الإلكتروني لبرامج التدريب وتمارينات الجليدينج والتي تمثلت فى دراسة 'لقاء نياب، عمر سلامة، عمران عباس (٢٠١٦)، اسراء صالح (٢٠١٣)، مها الهجرسي، هاله كامل" (٢٠٠٩) فى تحديد المحاور الخاصة بالبرنامج التدريبي لتحقيق اهداف البحث.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التالية :
(تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة- والمستوى المهارى والرقمى لقذف القرص).

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع أفراد عينة البحث.
- وضع التمرينات الخاصة بتدريبات الجليدينج والتدريب عليها.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- المرونة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي.

- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة- الحجم- الراحة).

أسس التدريب الخاصة بأقراص الجليدنغ:

- يجب مراعاة الاستخدام الأمثل والوضع الصحيح للجسم أثناء التدريب.
- عند أداء التمرينات من وضع الوقوف فإنه من المهم الوقوف بأمان وإطمئنان فوق الأقراص والتأكد من أن بطن القدم تكون فوق الأقراص وكعبي القدمين خارجها ووضع كعبي القدمين على حافة الأقراص حيث ينتج عن ذلك الثبات والإتزان أثناء أداء التمرينات.
- يمكن أداء التمرينات بإرتداء أحذية رياضية أو بدون إرتداء الأحذية وتثبيت اقراص الإنزلاق بالقدمين.
- يمكن أداء تدريبات أقراص الانزلاق بإستخدام مقاومات وأثقال مختلفه وكذلك برمي كرات طبيه وغيرها من الأدوات التي تحسن قدرة الرمي في قذف القرص.

خطة تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات الجليدنغ للعينة قيد البحث لمدة (٨) أسابيع وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٣/٥م حتى ٢٠١٧/٤/٢٧م بواقع ثلاث وحدات تدريبية (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع علي أفراد عينة البحث بإجمالي ٢٤ وحدة تدريبية.

ثالثاً: القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية وذلك من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٥/٢م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٥/٤م، وقد راعت الباحثة أن تتم القياسات فى نفس ظروف وإجراءات القياسات القبليه.

رابعاً: الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً إستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط_ الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التغير.

وقد إرتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥)، كما إستخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

خامساً: عرض ومناقشة النتائج :

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج بحثها وفقاً لأهداف البحث ووفقاً للترتيب التالي :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة (ن = ١٥)

نسبة التغير %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٥.٦٩%	٧.٠٠	٠.٢٢	٢.٥١	٠.٣٣	٢.١٧	سم	القدرة العضلية للرجلين
٢٦.٢٠%	١.٦	٢.٢٤	١٩.٨	١.٧٠	١٥.٦٨	عدد	السرعة الحركية
١٣.١٦%	٣.٣٣	٠.٤٠	١٠.٠٨	٠.٨٠	٨.٩١	سم	قوة عضلية للذراعين
٢.٥٠%	٣.٩٣	٢.٣٥	١٢٠.٣	٢.٠٣	١١٧.٣٩	كجم	قوة العضلية للذراع
٤.١٥%	٦.٣	١.٧٦	٢٣.٤	١.٦٦	٢٢.٤٦	سم	المرونة والاطالة
١١.٩٣%	٤.٨٥	١.٠٨	٦.٢	١.١٠	٧.٠٤	ثانية	التوافق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة ذلك التحسن الي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات أقرص الأنزلاق (الجليدنج)، حيث كان لها أثر إيجابي وفعال كوسيلة تدريبية حديثة وفعاله في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة بمكوناتها، والسرعة الحركية والمرونة والتوافق).

حيث راعت الباحثة في تدريبات أقراص الانزلاق (الجليدنج) التنوع في استخدام المقاومات والأدوات والكرات الطبية والانتقال أثناء التدريب مما كان له أثر ايجابي في تطوير القوة والقدرة العضلية للذراعين وخاصةً لذراع الرمي وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعيدة.

كما أن تدريبات الجليدنج وسيله هامه وفعاله في تنمية القوة والسرعة الحركية والمرونة والتوافق للاعبى كذف القرص وذلك يرجع لتشابه العمل الديناميكي لحركة دوران أقراص الانزلاق مع حركة دورانات القرص والتي تعتبر من المراحل الفنية الهامه والمؤثرة على مستوى الانجاز فى مسابقة كذف القرص.

وتعتبر أقراص الأنزلاق إحدى وسائل تدريبات المرونة المساعده للوصول بالحركة الى أقصى مدى حركى مناسب أثناء الأداء ولذلك فالمرونة الحركية العاملة سوف تزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة الحركية وهذا ما ساعد على استخدام المكونات المطاطية للعضلة أثناء الحركة وتطوير العمل العضلي لمفاصل الرجلين والجذع والكتفين وذلك انعكس بصورة ايجابية على تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة بمسابقة كذف القرص.

تراوحت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فى بعض القدرات البدنية الخاصة ما بين (٢٠.٥٠% : ٢٦.٢٠%)، مما يدل على وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لدي أفراد عينة البحث.

ويؤكد ذلك كلا من "أبو العلا أحمد (٢٠٠٣)، عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) أن الوسائل غير التقليدية تتيح زيادة فعالية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي وأن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة تحسّن مستوى القدرات البدنية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كل من "مها الهجرسي، هالة قاسم (٢٠٠٩م)، سامح مجدي" (٢٠١٥م) والتي دلت على ان استخدام أداة أقرص الإنزلاق (أقرص الأنزلاق) في العملية التدريبية وادرجها ضمن الوحدات التدريبية لها تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية.

- وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى المهاري لمسابقة قذف القرص (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
بطاقة ملاحظه	درجة	١٢.١٣	١.٧٠	١٧.٠٦	١.٦٦	٧.٥٨
						٤٠.٦٥%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى المهاري لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي . وبلغت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث (٤٠.٦٥%)، مما يدل على وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح في تحسين المتغيرات قيد البحث لدي أفراد عينة البحث.

ترجع الباحثة ذلك التطور في المستوى المهاري حيث قامت الباحثة بوضع تدريبات أقرص الإنزلاق بشكل مشابه للمسار الحركي لقذف القرص في المراحل الفنية المختلفة (المرجحات بالقرص- ومرحلة الدوران- مرحلة الرمي) وتم ذلك بتدريبات باستخدام أقرص الإنزلاق لكل جزء من المراحل الفنية بشكل منفصل وكذلك الأداء الفني بشكل كامل مما أدى إلى سرعة تحسن عملية التسلسل الحركي بين المراحل الفنية والربط الجيد بين المراحل الفنية وهذا يعني

زيادة الطاقه الحركية المتمثلة فى زيادة سرعة الدورانات (مرحلة الدوران فى القرص) وذلك انعكس على ضبط الاداء الحركى وزيادة سرعة الأداء الحركى مما أدى الى تحسن المستوى المهارى لمسابقة قذف القرص .

وفي هذا الصدد يذكر "Karpenly (١٩٩٨)، كمال إسماعيل، صبحي حسانين (٢٠٠١)، Okazaki Strecivic (١٩٩٠م) إلى أن الإعداد البدني الخاص يجب أن يتجه إلي تنمية المهارات الهامة ويتضمن نفس المسارات الحركية الخاصة وأن تطوير الصفات البدنية الخاصة لها تأثير مباشر ودور أساسي فى مستوى فاعلية الأداء المهارى.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة كل من "مها الهجرسي، هالة قاسم (٢٠٠٩م)، سامح مجدي" (٢٠١٥م) والتي أكدت على ان استخدام أداة الجلينج (أقرص الأنزلاق) فى العملية التدريبية لها تأثير فعال فى القدرات البدنية وتحسن الأداء المهارى وأنها كأداة تدريبية حديثة من الوسائل الفعالة التي تؤثر فى تحسن الأداء المهارى.

- وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث فى المستوى المهارى لقذف القرص لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث فى المستوى الرقمى لمسابقة قذف القرص (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التغير. %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المستوى الرقمى لمسابقة قذف القرص	سم	١٨.٢٤	١.٨٦	٢٣.٢	١.٨٩	٢.٥٨	٢٧.١٩%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث فى المستوى الرقمى لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدى لذي أفراد عينة البحث.

بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث فى المستوى الرقى لمسابقة قذف القرص الى (٢٧.١٩%)، مما يدل على وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح فى تحسين المستوى الرقى لمسابقة قذف القرص لدى أفراد عينة البحث.

ترجع الباحثة ذلك التحسن فى المستوى الرقى للقياس البعدى عن القياس القبلى فى مسابقة قذف القرص إلى تدريبات الجليدنچ (أقراص الأنزلاق) واللى أدت الى تحسن فى مستوى القدرات البدنية الخاصه وكذلك ضبط واتقان متطلبات الأداء الفنى المهارى مما أثر ايجابيا على تحسن وتطوير المستوى الرقى فى مسابقة قذف القرص.

حيث راعت الباحثة على أن يحتوى البرنامج على تمرينات خاصة بالأداء المهارى للقرص ومنها تدريبات بأقراص مختلفة الأوزان - استخدام اسطح مختلفة الأحكامك - استخدام الانتقال) مما أثر ايجابيا على تحسن المستوى المهارى والقدرات البدنية الخاصة وذلك نتيجة لحركة التسهيل الحركى والعمل العضلى والحركى الموجه نحو المسار الحركى لقذف القرص مما أدى الى إطالة مسافة التعجيل وتحسن المدى الحركى وتحسن عملية التسلسل والنقل الحركى للقوة والسرعه من اللاعب الى القرص مما أدى الى تحسن المستوى الرقى لمسابقة قذف القرص.

ويتفق ذلك مع كلا من "عصام أمين، محمد بريقع" (١٩٩٧م) إلى أن القذف والرمى يعتمدان بدرجة كبيرة على القدرة العضلية من أجل إكساب الجسم المقذوف أكبر سرعة ممكنة مع إطالة مسافة التعجيل من أجل نجاح الرمية.

- وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية لأفراد عينة البحث فى المستوى الرقى لقذف القرص لصالح القياس البعدى.

الاستنتاجات :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أقراص الإنزلاق أثر إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات أقراص الإنزلاق أدى الي تحسن مستوى الأداء المهارى.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لأفراد عينة البحث.
- ٤- استخدام الوسائل التدريبية الحديثة أحد العوامل الهامة فى تحسن مستوى الإنجاز لمسابقة قذف القرص.

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- ان تشمل برامج تدريب قذف القرص على تدريبات الجليديج كوسيلة تدريبية هامة لتحسين المستوى البدني المهارى والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.
- ٢- ضرورة أن تكون تدريبات أقراص الإنزلاق الخاصة مشابهه للمسار الحركى لأداء بمسابقة قذف القرص.
- ٣- ضرورة دمج تدريبات أقراص الإنزلاق مع التدريبات البدنية الخاصة بقذف القرص.
- ٤- ضرورة استخدامها أقراص الإنزلاق كوسيلة تعليمية للمبتدئين لتعليم الدوران فى مسابقة قذف القرص.
- ٥- توجيه نتائج الدراسة الحالية الى مدربي العاب القوي لأهمية بناء البرامج التدريبية باستخدام وسائل تدريبية حديثة تؤدي الى تحسن مستوى الانجاز لمسابقة قذف القرص.

((المراجعـــ))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- إسراء فؤاد صالح: تأثير استخدام بعض تمرينات القوة العضلية لتطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة وأداء فعالية، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة المستنصرية، العدد الثاني، المجلد السادس، ٢٠١٣م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣- سامح محمد مجدي: تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٧٥) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
- ٤- عصام محمد أمين، محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي أسس، مفاهيم، إتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ١٩٩٧م.
- ٥- عصام عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (أسس- نظريات- تطبيقات) ، ط٦، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٦- كمال عبد الحميد أحمد، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية- أسس القياس والتقييم- اللياقة البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧- لقاء غالب ذياب، عمر عبدالله سلامة، عمران علي عباس: فاعلية تدريبات القوة فوق القصوية في تطوير القوة العظمية والانجاز لفعالية رمي القرص، مجلة علوم الرياضة،

- المجلد الثامن العدد (٢٥)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠١٦م.
- ٨- لمياء حسن الديوانى: اختبارات عناصر اللياقة البدنية كلية التربية الرياضية، العراق، ٢٠١٥م.
- ٩- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٠- محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١١- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٢- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني - مهاري - معرفي - نفسي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٣- محمد عبد الغنى عثمان: موسوعة العاب القوى، لكويت، دار القلم، ١٩٩٠م.
- ١٤- مها محمد الهجرسي، هاله كامل قاسم: تأثير تدريبات الجليدينج علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه لدي لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ١٥- اللجنة الأولمبية البحرينية: اختبارات اللياقة البدنية، ٢٠١١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 16- Karpenlly-R-N: strength training single, indevedual training opposite to multiple group, medicine physical (unviresity)oklated nedz , 1998.

17- Okazaki, T., And Strecivic, M.,: The Text Book Of Modern Karate, Knadasha International L. Td . New York, 1990.

18- gliding disk: Slide disc guide, 2016

ثالثا: مواقع الانترنت

19- <https://lamya.yoo7.com/t918-topic>

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

21- [http// www.savvier Fitness.com / gliding-disks.asp](http://www.savvierFitness.com/gliding-disks.asp) (2016).

22- [http//www.gliding disk.com/top fitnesspros](http://www.glidingdisk.com/topfitnesspros)