

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدنغ علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة

ا.م.د / مروه رمضان محمود

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية  
التربية الرياضية - جامعة أسيوط

المقدمة ومشكلة البحث:

يسهم التدريب الرياضى إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، ولقد ظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء فى الرياضات المختلفة، وما يترتب عليها من تقدم فى مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور فى الأداء الخطى مما يؤدى للوصول إلى المنافسات العالمية.

يشير "محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم" (١٩٩٧م) إلى أن اللياقة البدنية تعتبر العامل الحاسم فى كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوى المهارى لدى المتنافسين أو اللاعبين وذلك لكون اللياقة البدنية هى الدعامة الأساسية فى الأداء المهارى بصورة مناسبة وسليمة. (٤ : ١٩)  
كما يرى "محمد شحاته" (١٩٩٧م) أن مصطلح الوسائل التدريبية المساعدة يشير إلى الأدوات والطرق التى يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لإكساب واجب حركى أو مهارى للمساعدة فى تسهيل الأداء. (٢ : ٣٤)

يذكر "يحيى الحاوى" (٢٠٠٢م) أن التكنولوجيا غزت معظم مجالات حياتنا وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا وأصبح الأخذ بها من الأمور الضرورية وفقاً لما يحدث فى عصرنا الحالى، وإذا كانت التقنيات الحديثة غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية فى صالات التدريب وفى الملاعب المفتوحة وفى معامل القياسات البدنية والفسولوجية، وذلك لتساعد اللاعب والمدرّب على إبراز أفضل ما لديهم من قدرات بشرية طبيعية من خلال تحسين وتطوير أساليب التدريب وأيضاً فى صناعة الأدوات المساعدة للتدريب. (٨ : ٢١)

يوضح "يحيى الحاوى" (٢٠٠٢م) أن التقنيات الحديثة هى مجموعة الأجهزة والوسائل التكنولوجية المتطورة التى يمكن الاستفادة بها فى تطوير قدرات اللاعبين أثناء التدريب للإتقاء بمستوياتهم أثناء المنافسات، وتساهم فى توفير الوقت والجهد والمال فى كثير من المجالات والأنشطة الرياضية المختلفة. (٨ : ٢٢٢)

يتفق كلاً من "محمد عثمان" (١٩٩٤م)، "يحيى الحاوى" (٢٠٠٢م) أن البرامج التدريبية أتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتناسب مع التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية التى أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والنفسى للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن

استخدامها يؤدي إلى إرتفاع المستويات الرياضية. (٥: ١٥٣) (٨: ٢١)

يشير "وجدى الفاتح" (٢٠١٤م) أنه في المستويات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نمواً وتطوراً مطرداً، وأتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تسهم في رقى العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلى للمتدرب، وتحقق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة. (٧: ٦٨٧)

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي أثرت المجال الرياضي، وتركت به أثراً إيجابية واضحة أحدثت تطوراً هائلاً في علم التدريب الرياضي، حيث استحدثت في الأونة الأخيرة إتجاهات مختلفة تتبنى استخدام أنواع معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريب الجليدينج Gliding وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع أدوات التدريب الحديثة التي بواسطتها يمكن استحداث برامج تدريبية تسهم في نمو وصناعة اللياقة البدنية.

وأقراص الانزلاق عبارة عن لوحات على شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية، ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين لأداء مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق على الجليد.

يذكر "أسكوت Zaire Scott" (٢٠١٦م) أن الأقراص متوفرة في نوعين:

١- النوع الأول: أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوى التي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة.

٢- النوع الثاني: أقراص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها على البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث أنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة. (١١)

ترى "ميندى ميلر Mylrea" (٢٠١٦م) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة على نحو سلس للحركة حيث تكمن أهميتها في أنها تساعد على تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة 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. (١٣)

هناك فوائد عديدة للتدريب باستخدام أقراص الجليدينج منها:

- ١- تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- ٢- يقلل من إمكانية التعرض للإصابة وذلك عن طريق تحسين القوة والمرونة للمجموعات العضلية الرئيسية اللازمة للأداء.
- ٣- يساعد على الإقلال من التوتر والقلق ويزيد من الشعور بالمتعة.

٤- تحقيق الثقة بالنفس وإدراك الذات.

٥- إكساب الصحة والقوام المتناسق.

٦- تجعل القلب يعمل بشكل جيد ويزيد من كفاءته.

٧- يزيد من كفاءة الرئتين.

٨- يساعد على وضع تمارين بمستويات جديدة ومختلفة.

٩- يمكن أداء مجموعة أو أكثر من الحركات فى وقت واحد.

١٠- مناسب لجميع الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية المختلفة. (١٢)(١٣)

يتفق كل من "ميندى ميلر، مايروس، لورانس، روبرت كيلى، فيلاز كويز" أن تدريبات الجليدنج تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية فى الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات الجليدنج وبشكل منتظم يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق. (١١)

يشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن المهارات الحركية للنشاط الرياضى هى جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب فى المباراة وترتكز على كفاءة إعداده بدنياً وبينى عليه إعداده خططياً وفكرياً ونفسياً والمهارات الحركية الرياضية هى العناصر الأساسية التى تتركب منها صورة النشاط، ويعتبر إمتلاك اللاعب وتفوقه فى أداء المهارات الدفاعية والهجومية من المتطلبات الأساسية التى تساعده على تحقيق البطولة وصولاً لأعلى مستوى وذلك يعكس الحالة البدنية والفنية والنفسية أثناء سير المباراة أو المنافسة. (١: ٢٤٧)

تعد تحركات القدمين من الحركات الأساسية الهامة فى الالعاب الرياضية بشكل عام وفى لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص، وهى عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب فى الملعب بسرعة واتزان أثناء اللعب فى الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، والتحركات تسهل على اللاعب تبادى كرات المنافس وإخلال توازن الفريق المنافس بالتحرك السريع سواء من خلال الالتحركات الهجومية أو التحركات الدفاعية لصد هجوم المنافس وكذلك احداث الهجوم المضاد بإعادة توجيه الهجمة مرة أخرى بعد صد الهجوم، ومن ثم إخلال اتزان وترابط الفريق المنافس بسرعة التحرك داخل الملعب.

ويعد الهدف الرئيسى من أداء التحركات الهجومية أو الدفاعية انعكاس لأداء مهارات الهجوم أو الدفاع بصورة جيدة، لذا التدريب على المهارات الهجومية والدفاعية تبدأ بالتحركات أولاً، ويجب على كل لاعبة التدريب على المهارات الفردية ودمج المهارات مع التحركات خلال الأداء.

ومن خلال خبرة الباحثة ومشاهدة المنافسات المحلية والدولية للعبة الكرة الطائرة لاحظت أن هناك ضعف لدى أغلب اللاعبات فى إتقان مهارة التحركات خلال المباريات مما يؤدي إلى إهدار النقاط من خلال تمكين المنافس من إخلال توازن اللاعب على داخل الملعب، وذلك بسبب افتقاد اللاعب لبعض عناصر

اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة" بشكل عام ومهارة التحرك بشكل خاص. من هذا المنطلق قامت الباحثة باختيار تدريبات الجليدينج لمدي ملاءمتها مع طبييعة لعبة الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية وترى الباحثة أنه كلما ارتفع مستوى التدريب باستخدام الأدوات والأجهزة الحديثة أدى ذلك إلى الوصول لأعلى مستوى رياضى. وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة وذلك بوضع برنامج مقترح باستخدام تدريبات الجليدينج لمعرفة تأثيره على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة وكذلك تحركات القدمين وذلك للإرتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى وهو الهدف المطلوب من البحث، وقد قامت الباحثة باختيار تمرينات الجليدينج لتطوير التحركات لإتفاق المسار الحركى لتدريبات الجليدينج مع وقفات وأوضاع وتحركات القدمين فى لعبة الكرة الطائرة.

#### ٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج لتدريبات الجليدينج للاعبات الكرة الطائرة ومعرفة تأثيره على:

- بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة" (القدرة العضلية- رد الفعل- التوافق- التوازن- المرونة - الرشاقة).
- مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

#### ٣/١ فروض البحث:

فى حدود أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لاعبات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.
- ٣- يوجد إرتباط دال إحصائياً بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لتحركات القدمين وبعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة.

#### ٤/١ مصطلحات البحث:

#### الجليدينج: Gliding

هو أسلوب من أساليب التدريب يعتمد على استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كحاكاة لعملية التزلج على الجليد. (٦: ١٢٣)

## إجراءات البحث:

## منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي ، البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبات الكرة الطائرة مواليد (١٩٩٨م) من لاعبات الكرة الطائرة وعددهم (١٨) لاعبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (١٠) لاعبات من بين لاعبات المنتخب الجامعي.

## شروط اختيار عينة البحث :

- ١ . تعاون المسؤولين بالجامعة والكلية وتسهيل مهمة إجراء البحث .
  - ٢ . توافر الإمكانيات المادية (ملاعب ، أجهزة ، أدوات) .
  - ٤ . انتظام اللاعبات في التمرين من حيث الالتزام ومواعيد التدريب .
- تجانس العينة :

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١):

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	19,60	1,17	١٩,٠٠	0,99	0,75	غير دال
٢	الطول	سم	166.10	3.14	١٦٦,٥٠	0.07	-1.03	غير دال
٣	الوزن	كجم	62.80	3.33	٥٣,٥٠	-0.01	0.75	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	5,00	1,56	٤,٥٠	0.87	- 0.03	غير دال

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-0.01: 1.26) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١,٠٣ : ٢,٢٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) .

## أدوات البحث :

## استخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

- ١ . تحليل المراجع والدراسات المرجعية  
استخدمت الباحثة تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالناشئات والقدرات البدنية والأداء المهارى والبرامج الموضوعية للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات البدنية والاداء المهارى للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.
- ٢ . الملاحظة العلمية  
قامت الباحثة باستخدام الملاحظة العلمية للكشف عن المحاولات الناجحة والفاشلة للاداء المهارى (قيد البحث) وذلك لتحليلها وتسجيل البيانات .
- ٣ . الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث  
أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية.  
كرات طائرة قانونية عدد (١٠) . شريط قياس بالسنتيمتر .  
أقماع بلاستيكية . جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن .
- ٤ . الاستبيان  
قامت الباحثة بتصميم واستخدام الاستمارات التالية :

- ١ . استمارة لتحديد المتغيرات البدنية العامة والخاصة للعينة قيد البحث .مرفق(٢)
- ٢ . استمارة لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.مرفق(٣)
- ٤ . إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد معايير ومحاور البرنامج.مرفق(٤)
- ٥ . استمارة تسجيل القياسات الاساسية (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي). مرفق(٥)

## المعاملات العلمية :

صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والاخرى غير مميزة وذلك في الفترة من ٤ / ١١ / ٢٠١٧م للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٣،٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ١٠)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة العضلية	سم	37.70	3.50	44.10	2.69	6.40	6.53
٢	رد الفعل	درجة	34.10	2.02	17.60	2.07	16.50	26.65
٣	التوافق	عدد	18.90	4.15	26.90	1.37	8.00	6.37
٤	التوازن	درجة	61.40	5.76	82.00	4.08	20.60	8.24
٥	المرونة	عدد	13.70	2.21	23.40	1.65	9.70	14.18
٦	الرشاقة	ثانية	11.70	1.42	9.90	1.10	1.80	9.00

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦,٣٧ : ٢٦,٦٥) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٣) الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد

البحث (ن = ١ = ٢ = ١٠)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	التمرير من أعلى	درجة	33.70	2.75	24.40	1.90	9.30	11.020
٢	التمرير من أسفل	درجة	24.20	1.69	21.00	1.05	3.20	8.232
٣	الارسل	درجة	12.10	1.52	10.10	0.99	2.00	6.708
٤	الضرب الساحق	درجة	10.20	1.81	6.10	1.29	4.10	6.236
٥	حائط الصد	درجة	59.20	2.62	42.70	2.41	16.50	13.599

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦,٢٣٦ : ١٣,٥٩٩) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها . الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ٦ / ١١ / ٢٠١٧م إلى ١٢ / ١١ / ٢٠١٧م للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث و جدول (٥,٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة العضلية	سم	44.10	2.69	43.80	2.86	0.30	0.972
٢	رد الفعل	درجة	17.60	2.07	17.30	1.70	0.30	0.986
٣	التوافق	عدد	26.90	1.37	26.70	1.46	0.20	0.985
٤	التوازن	درجة	82.00	4.08	82.10	3.67	0.10	0.988
٥	المرونة	عدد	23.40	1.65	23.30	1.57	0.10	0.982
٦	الرشاقة	ثانية	9.90	1.10	9.75	1.07	0.15	0.977

قيمة ر عند مستوى  $0,05 = 0,63$

يتضح من جدول (٤) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.972: 0.988) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0,05).

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فروق المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	التمرير من أعلى	درجة	33.70	2.75	33.80	2.91	0.10	0.988
٢	التمرير من أسفل	درجة	24.20	1.69	24.00	1.56	0.20	0.969
٣	الارسل	درجة	12.10	1.52	12.30	1.49	0.20	0.912
٤	الضرب الساحق	درجة	10.20	1.81	10.35	1.70	0.15	0.984
٥	حائط الصد	درجة	59.20	2.62	59.45	2.59	0.25	0.970

يتضح من جدول (٥) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0,912 : 0,988) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0,05).  
التوصيف الإحصائي للعينة في الاختبارات البدنية والمهارية: جدول (٦)



## جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات البدنية لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	القدرة العضلية	سم	34.90	2.92	0.12	-0.44	غير دال
٢	رد الفعل	درجة	39.70	1.95	0.41	-0.95	غير دال
٣	التوافق	عدد	16.00	1.49	1.26	0.26	غير دال
٤	التوازن	درجة	57.10	4.65	-0.22	-0.05	غير دال
٥	المرونة	عدد	15.80	1.81	0.37	-0.23	غير دال
٦	الرشاقة	ثانية	11.70	1.06	-0.66	-0.41	غير دال

يتضح من نتائج جدول (٦) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٦٦ : ١,٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠,٩٥ : ٠,٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

## جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات المهارية لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	التمرير من أعلى	درجة	34.40	1.65	-0.25	-0.69	غير دال
٢	التمرير من أسفل	درجة	23.80	1.23	0.47	-0.54	غير دال
٣	الارسال	درجة	12.00	1.15	0.01	0.08	غير دال
٤	الضرب الساحق	درجة	8.40	0.97	-0.11	-0.62	غير دال
٥	حائط الصد	درجة	58.00	0.82	0.20	-1.39	غير دال

يتضح من نتائج جدول (١٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٢٥ : ٠,٤٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-1.39 : 0.08) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

. اختيار وتدريب المساعدين استعانت الباحثة بعدد من المساعدين لها بمرحلة الماجستير للمعاونة في بعض الأعمال الإدارية الخاصة بتسجيل البيانات واخذ القياسات البدنية والمهارية لهم بعد تعريفهم بأهداف البحث وكيفية القياس .

. الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠١٧م إلى ١٦ / ١١ / ٢٠١٧م على عينة قوامها (٨) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها تجربة أدوات جمع البيانات لمعرفة مدى تفهمهم لهذه الأدوات، تدريب المساعدين على كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج،

التعرف على المشاكل التي تقابل عملية التنفيذ، التأكد من المعاملات العلمية "الصدق . الثبات" لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث، ولقد أسفرت هذه الدراسة على استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وتوافر الدقة لديهم عند تسجيل البيانات، وان أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث على درجة مقبولة من الصدق والثبات.

#### . أهداف الدراسة الاستطلاعية:

١- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ إجراءات البحث الأساسية والعمل على حلها وتلافي حدوثها.

٢- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة.

٣- إجراء تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية ومراجعة شروطها.

٤- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

٥- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات بالطريقة العلمية المقننة.

#### ثالثاً : البرنامج المقترح

##### . تصميم البرنامج التدريبي المقترح

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحثة من بيانات قامت بوضع البرنامج التدريبي المقترح في صورته

النهائية ثم عرضه على الخبراء لإبداء الرأي فيه قبل تطبيقه. مرفق (٦)

##### . الهدف من البرنامج التدريبي المقترح

وضعت الباحثة الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فيما

يأتي :

١ . تنمية القدرات الحركية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني .

٢ . تنمية وتطوير المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها .

##### . أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم .

٢ . تطبيق تمارين الجليدينج داخل الوحدات التدريبية المقترحة .

٢ . تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية

. تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع

وفقاً لدرجات الحمل .

- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الملعب على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني . مهاري " .
- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً للهدف الموضوع .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي "البدنية . المهارية" على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية.
- اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعب للحالة التدريبية المثلى .
- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وأقدامهم على التدريب .
- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .
- تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية (٣ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .

**وبناء على ذلك قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي مرفق (٦) بعد الاستناد إلي الأسس العلمية التالية :**

- تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي .
- الاسترشاد بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي، في وضع البرنامج المقترح .
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل علي تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطوية .
- أن يتمشي البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة .

#### **خطوات إعداد البرنامج :**

- ١- بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قامت الباحثة بإعداد تمرينات الجليدنغ.
- ٢- تم تطبيق تدريبات الجليدنغ في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح .

#### **التخطيط الزمني للبرنامج :**

- . مدة البرنامج ١٢ أسبوع .. عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية اسبوعياً .
- عدد الوحدات الكلية ٤٨ وحدة تدريبية .. أيام التدريب (السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس)
- .. زمن الوحدة التدريبية من (٩٠) ق . مرفق(٤)

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلي ثلاث مراحل رئيسية هم :

- ١- مرحلة الاعداد العام : ..... (٤ اسابيع)

٢- مرحلة الاعداد الخاص: ..... (٥ اسابيع)

٣- مرحلة ما قبل المنافسات: ..... (٣ اسابيع)

### جدول (٨)

#### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بدون الاحماء والتهدة

الزمن الكلي لمراحل الاعداد المختلفة (عام - خاص - ما قبل المنافسات)	مرحلة الاعداد العام					
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية					
١٤٤٠ق	الأسابيع	السبت	الاثنين	الاربعاء	الخميس	مج (ق)
	الأسبوع الأول	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثاني	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثالث	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
الزمن الكلي لمراحل الاعداد المختلفة (عام - خاص - ما قبل المنافسات)	مرحلة الاعداد العام					
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية					
١٨٠٠ق	الأسبوع الرابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	مرحلة الاعداد الخاص					
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية					
	الأسبوع الخامس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع السادس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
١٨٠٠ق	الأسبوع السابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثامن	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع التاسع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات					
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية					
١٠٨٠ق	الأسبوع العاشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الحادي عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثاني عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق

يتضح من الجدول السابق التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي ( الاعداد العام - الاعداد الخاص - ما قبل المنافسات ) حيث بلغ زمن مرحلة الاعداد العام بدون الاحماء والتهدة (٤٤٠ق)، بينما بلغ زمن مرحلة الاعداد الخاص بدون الاحماء والتهدة (١٨٠٠ق)، ومرحلة ما قبل المنافسات بلغت بدون الاحماء والتهدة (١٠٨٠ق).

جدول (٩) توزيع درجات الحمل على الأثني عشر أسبوعاً

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ أسبوع
حمل أقصى													٩٠-١٠٠%
حمل عالي													٧٥- أقل من ٩٠%
حمل متوسط													٥٠- أقل من ٧٥%

يتضح من الجدول السابق ان درجات الحمل خلال الاسبوع كالتالي:

- \* الحمل الأقصى ..... (٦ أسابيع).
- \* الحمل العالي ..... (٣ أسابيع).
- \* الحمل المتوسط ..... (٣ أسابيع).

ودورة الحمل كالتالي :

- من الاسبوع الاول - للاسبوع الثاني عشر (٣ : ١).

ثم تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهدئة على فترات الإعداد المختلفة (الاعداد العام / الاعداد الخاص / الاعداد ما قبل المنافسات) على النحو التالي:

- الإعداد البدني :

زمن الإعداد البدني (33%) = ١٤٢٢ دقيقة تقريبا

- الإعداد المهاري :

زمن الإعداد المهاري (36%) = ١٥٦٦ دقيقة تقريبا

- الإعداد الخططي :

زمن الإعداد الخططي (٣١%) = ١٣٣٢ دقيقة تقريبا

كما تراوح كل من زمن مرحلة الاعداد العام ، ومرحلة الاعداد الخاص ، ومرحلة الاعداد ما قبل المنافسات كالتالي:-

- زمن مرحلة الاعداد العام = ١٤٤٠ اق
- زمن مرحلة الاعداد الخاص = ١٨٠٠ اق
- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ١٠٨٠ اق
- مجموع المراحل الثلاث = ٤٣٢٠ ق (زمن البرنامج ) مرفق (٦)

إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية

. إعداد استمارات التسجيل

١- استمارة تسجيل القياسات الاساسية. مرفق (٥)

٢- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق (٥)

## الخطوات التنفيذية للبحث :

## . القياسات القبليّة

أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبيّة في الفترة من ١١/١٧ إلى ٢٠١٧/١١/١٨م ، وقد راعت الباحثة تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

## . تنفيذ البرنامج

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠١٧/١١/٢٠م إلى ٢٠١٨/٢/١٨م، بواقع (٤) وحدات أسبوعياً أي (٤٨) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، حيث تراوح زمن الوحدة (٩٠ ق) .

## . القياس البعدي

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبيّة في الفترة من ٢٠١٨/٢/١٩م إلى ٢٠١٨/٢/٢٠م ، وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبليّ.

## عرض النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث وتحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائيّ تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

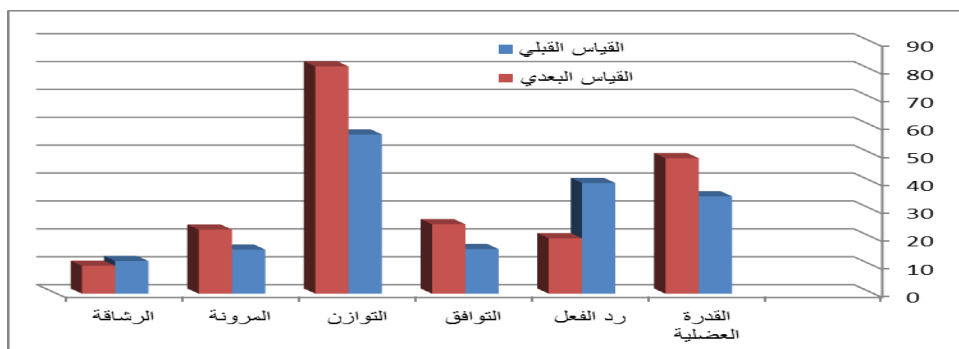
١ . توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية- رد الفعل- التوافق- التوازن- المرونة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيّة.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية للعينة قيد

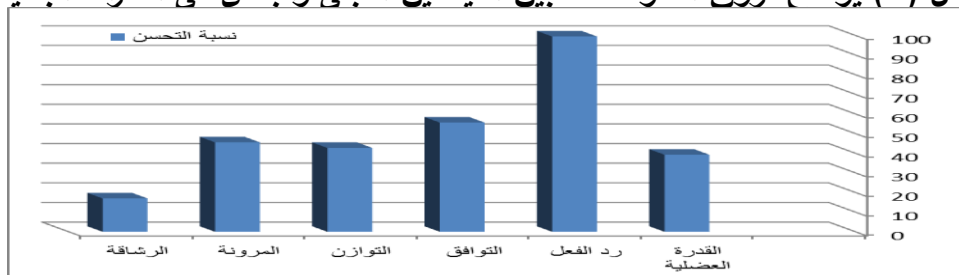
البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	القدرة العضلية	سم	34.90	2.92	48.60	2.01	13.70	18.362	39.26
٢	رد الفعل	درجة	39.70	1.95	19.90	5.04	19.80	13.202	99.50
٣	التوافق	عدد	16.00	1.49	24.90	2.23	8.90	11.609	55.63
٤	التوازن	درجة	57.10	4.65	81.50	4.12	24.40	9.867	42.73
٥	المرونة	عدد	15.80	1.81	23.00	2.00	7.20	11.448	45.57
٦	الرشاقة	ثانية	11.70	1.06	10.00	0.67	1.70	5.075	17.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٦٠



شكل (١) يوضح فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية



شكل (٢) يوضح نسب التحسن في مستوى القدرات البدنية

يتضح من نتائج جدول (١٠) وشكل (١)، (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة في اختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٠٧٥ : ١٨,٣٦٢) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٧% : ٩٩,٥٠%).

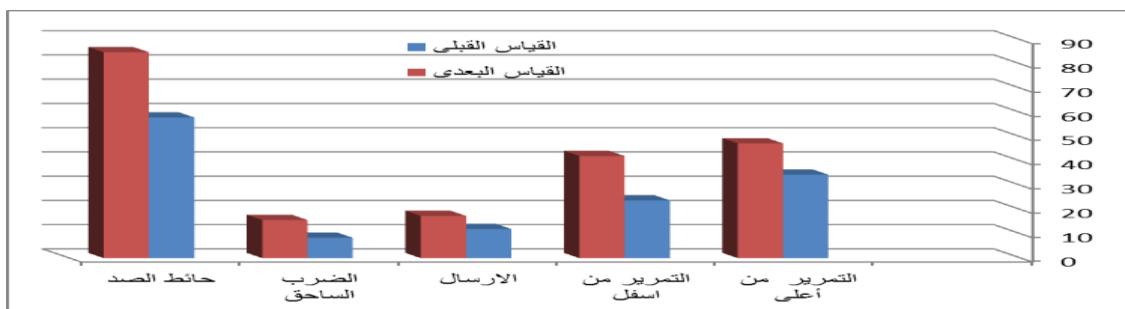
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## جدول (١١)

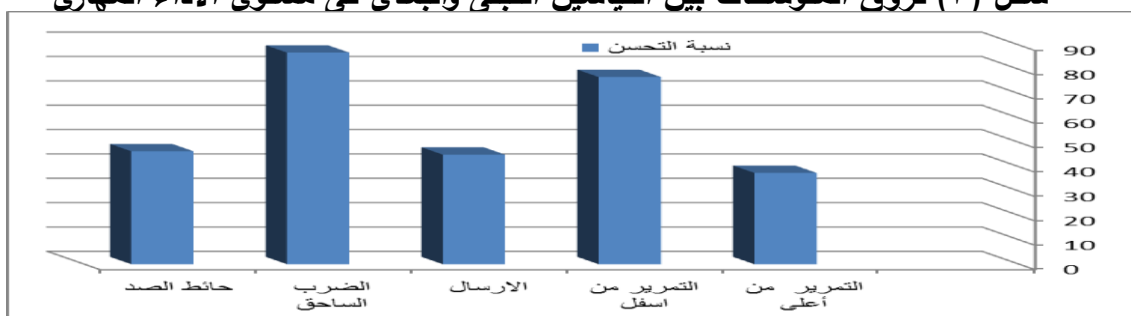
دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١	التمرير من أعلى	درجة	1.65	34.40	1.77	47.30	12.90	37.50	28.150
٢	التمرير من أسفل	درجة	1.23	23.80	1.52	42.10	18.30	76.89	38.723
٣	الارسال	درجة	1.15	12.00	1.58	17.40	5.40	45.00	7.521
٤	الضرب الساحق	درجة	0.97	8.40	1.77	15.70	7.30	86.90	12.223
٥	حائط الصد	درجة	0.82	58.00	2.38	84.90	26.90	46.38	45.909

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٦٠



شكل (٣) فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري



شكل (٤) يوضح نسب التحسن في مستوى الاداء المهاري

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٧,٥٢١ : ٤٥,٩٠٩) وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٣٧,٥٠% : ٨٦,٩٠%).

٣- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة.

## جدول (١٢)

العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البنوية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة

المتغيرات المهارية					المتغيرات	
حائط الصد	الضرب الساحق	الارسال	التمرير من اسفل	التمرير من أعلى		
.572*	.588*	.٦71*	.٤51	.788**	القدرة العضلية	المتغيرات البنوية
.٧60**	.582*	.466	.074	.440	رد الفعل	
.521	.639*	.613*	.264	.740**	التوافق	
-.607*	-.590*	.668*	-.581*	-.680*	التوازن	
-.023	-.220	-.211	.255	-.723**	المرونة	
.791**	.694*	.423	-.328	.472	الرشاقة	



يتضح من نتائج جدول (١٢) العلاقة الارتباطية بين كل من المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث للعينة قيد البحث حيث تباينت نسب الارتباط بين المتغيرات البدنية والمهارية بين الارتفاع والانخفاض حيث تتناسب العناصر البدنية مع المتغيرات المهارية.

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشدة بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة

تشير نتائج الجدول (١٠) وشكل (١)،(٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٦٩٤ : ١٢,٥٠٠) وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (4.00% : 23.25%).

يتبين من نتائج القياسات القبلية والبعدي تحسن مستوى القدرات البدنية المختلفة قيد البحث لأعضاء الجسم المختلفة للقيام بواجبها الحركي في المهارة الحركية قيد البحث.

وترجع الباحثة ذلك إلى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجليدينج والذي اشتمل على تمرينات ذات طبيعة خاصة، مما أدى إلى تحسن القدرات البدنية بشكل عام هذا بالإضافة إلى تحسن العناصر قيد البحث، كما أن التدريب المستمر باستخدام تمرينات الجليدينج له أثر فعال في تنمية التوافق العصبي وتدريب الناشئ على الاداء البدني والمهارى والذي انعكس بدوره على مستوى الأداء المهارى وهذا يفسر تحسن مستوى الأداء البدني.

كما أن تدريبات الجليدينج تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبات ، تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني ، تحسين التوازن الديناميكي ، تحسين الأداء الحركي ، المهاري ، تنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

ويفسر " فيكرام سينغ, **Vikram Singh** " (٢٠٠٨م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية أن السرعة الانتقالية تحتاج إلى زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سباقات العدو والتي يحتاج فيها اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلى السرعة القصوى ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج لهذا الزمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية لبعض الرياضات.( ١١ : ١٢)

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون **Zoran Milanović, et al** " (٢٠١٢)(١٢) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الجليدينج لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين

القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في بعض القدرات البدنية (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) لصالح القياس البعدي " .

**يتضح من نتائج جدول (١١)** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للعينه في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (١٠,٥٦٠ : ٢٧,٧٧٧) وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (35.15% : 82.60%) .

وترجع الباحثة وجود فروق إحصائياً داله معنوياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الاختبارات المهارية للعينه قيد البحث، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح راعى أن يكون الجانب البدني أساس للجانب المهارى بحيث يكون مردود البدني والمهارى واضحا وله تأثير إيجابي في مستوى الاداء، كما ان الباحثة راعت خلال التخطيط المسبق للبرنامج ان يكون هناك مساحة زمنية جيدة وكافية لتطوير مستوى الاداء المهارى، كما راعت الباحثة خلال التقسيمات أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث تستطيع اللاعبة استغلال قدراتها البدنية والمهارية مع الزميلة ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من "قيس محمد" (٢٠١٢م) و"تاهدة الدليمي" (٢٠٠٣م) أن التنوع بالتمرينات المستخدمة من حيث المدة والتشويق والتغيير يزيد من قدرة اللاعبة على الاداء المهارى وبالتالي الى التعلم والاتقان الجيد للأداء المهارى الذى يعد وسائل أساسية لتنفيذ الجانب الخطى. (١:٧)(٣٦٩:٢)

ولهذا نجد أن تدريبات الجليدنج في غاية الاهمية في فترة الاعداد البدني للاعبين حيث تتطلب لعبة الكرة الطائرة إلى التنوع في التدريبات المختلفة لتشمل عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة حيث تقوم اللاعبة بالوثب لأداء مهارات الضرب الساحق والارسال والدفاع عن الملعب كما ان اللاعب يحتاج الى عنصر السرعة خلال الاداء المهارى مع تغير اوضاع جسمه سواء على الارض أوخلال الوثب خاصة مع تكرار الاداء المهارى مع تنوع اتجاه الكرات من المنافس. وهذا ما أكده محمد عبدالدائم (١٩٩٣م) (٣: ٣٨٦) وهذا ما راعته الباحثة خلال البرنامج التدريبي إذ أنه بدأ بالنترج في تنمية القوة العضلية خلال مراحل البرنامج المتتالية.

وفى ظل التغيرات في رياضة الكرة الطائرة مما يتطلب تنمية عالية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة مثل تدريبات السرعة والرشاقة والتوافق والمرونة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية حيث أن ديناميكية الاداء في المباريات أصبحت أسرع وأقوى من خلال التحركات في الملعب لأداء المهارات المختلفة مثل الضرب الساحق أو حائط الصد أو الارسال أو الدفاع عن الملعب أو الاعداد.

هذا بالإضافة إلى أن رياضة الكرة الطائرة من الرياضات ذات الايقاع السريع فى الاداء نظراً لصغر حجم الملعب نسبياً بالمقارنة لملاعب الرياضات الجماعية الاخرى مثل "كرة القدم - الهوكى"، لذا فإن مهارات الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب السرعة اللازمة للمسافة المطلوبة حيث تنوع الضربات الطويلة والقصيرة والوثب المتكرر ويتوقف طريقة أداء الفريق على طريقة لعب الفريق المنافس.

كما تعزى الباحثة التحسن فى مستوى الاداء المهارى إلى توظيف تدريبات الجليدنج بأعلى سرعة ممكنة

وذلك من خلال تحسين كفاءة الجهاز العضلي العصبي في الاداء الحركي.  
**وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على** " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي ".  
 مناقشة نتائج الفرض الثالث:

من الجدول (١٢) والخاص بقياس معاملات الارتباط بين القدرات البدنية والمتغيرات المهارية، ومن خلال القيم الظاهرة في الجدول ومقارنتها بقيمة ( ر ) الجدولية، يمكن ملاحظة ان المتغيرات البدنية كانت قد سجلت معاملات ارتباط معنوية لمتغيرات البحث في مستوى الأداء المهاري خلال مختلف مراحل الاداء، وترى الباحثة ان معاملات الارتباط هي من البديهيات كون القدرات البدنية خاصة بلاعبات الكرة الطائرة، وهو ما يتفق مع ما ذكره محمد حسانين من انه "الشدة العضلية هي القوة الناتجة او التي تبذلها العضلة عندما تتقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي، مما ساعد بشكل مكن افراد العينة من استخدام النقل الحركي للقوة الانفجارية للرجلين في زيادة الأداء المهاري خلال الجهد المرتفع "على اللاعبات استخدام افعال واداة حركية مركبة في صيغ و اشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الاداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للاداء.  
**أهم الاستنتاجات:**

- في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفي ضوء تساؤلات البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعية العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
- ١ - البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام تدريبات الجليدينج " أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .
  - ٢ - أظهر البرنامج التدريبي أن "تدريبات الجليدينج " أدت إلى تطوير الجانب البدني و المهاري معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب .
  - ٣ - توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي .
  - ٤ - توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج بعض القدرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي .
  - ٥ - توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء البدني والمهاري ولصالح القياس البعدي .

## أهم التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :
- ١ - استخدام تدريبات الجليدينج في برامج تدريب الناشئين في الكرة الطائرة لما لها من تأثير واضح على الأداء البدني والأداء المهاري قيد البحث وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
  - ٢ - إدراج تدريبات الجليدينج ضمن محتويات البرامج التدريبية لناشئات الكرة الطائرة لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء المهاري للناشئين .
  - ٣ - تقنين تدريبات الجليدينج والأداءات المهارية في البرامج التدريبية لناشئي الكرة الطائرة في ضوء قدرات اللاعبين عن طريق التحكم في مساحة اللعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء.
  - ٤ - ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في الكرة الطائرة للارتقاء بمستوى الاداء خاصة بناشئي الكرة الطائرة والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة تشبه مواقف المباريات وهذا ما تحققه تدريبات الجليدينج.
  - ٥ - تطبيق الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل وكذلك وضع الالعبات في مواقف اللعب التنافسية كي لا تفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة .
  - ٦ - ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات الجليدينج ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات .

## المراجع

## أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته- تطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢- محمد إبراهيم شحاته: التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣- محمد سيد معوض: تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٥م.
- ٤- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (بدني - مهاري - معرفي - نفسي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥- محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركي التدريبي الرياضي، دار القلم، المجلد الثانية، الكويت، ١٩٩٤م.
- ٦- مها محمد الهجرسي، هالة كامل قاسم: تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ٧- وجدى مصطفى الفاتح: الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ٢٠١٤م.

٨- يحيى السيد الحاوى: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، المركز العربى للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.  
ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 9- **Baure T:** Comparison of training modalities for power development in the lower extremity, journal of applied sport science research, 1995.
- 10- **Wilson, G., et al:** Performance ben fits from Weight and Plyometric training effects of intial strength, coching and science Journal, Rome, 1997.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- 11- <http://www.Howtodothings.com/health-fitnesshow-to-Use.2016>.
- 12- [http://www.virgininactive.co\\_uk/contentpressrom/gliding.2016](http://www.virgininactive.co_uk/contentpressrom/gliding.2016).
- 13- <http://www.glidingdisks.com/topfitnesspros-html.2016>.