

تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز

• شيماء جمال الدين جعفر

• محمد عبد المنعم الشافعى

• فاتن فايز محمد عبد الباسط

المقدمة ومشكلة البحث :

إرتبط مفهوم تنمية الصفات البدنية بالأداء الحركى والمهارى للأنشطة المختلفة فإذا كان هناك تحيز فى أداء مهارة ما فإن ذلك يرجع إلى قدرة يمتلكها الفرد مكنته من هذا الأداء ، وفى هذا الصدد يشير كل من "هارا hara " (٢٠٠١) و"جونسون وشولتز Jensen & Schultz " (٢٠٠٧) أن الأسلوب المستخدم لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلى بالإضافة إلى أن السائد فى التمرينات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابى فى رفع مستوى الأداء المهارى (٣٩ : ٢١٣) (٤٢ : ٩٧) .

ويشير " يحيى السيد " (٢٠٠٢) إلى أن البرامج التدريبية إتخذت شكلا وهيكلا وتنظيماً يتضمن التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية ، والتي أصبح إستخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والنفسى للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن إستخدامها يؤدى إلى إرتفاع المستويات الرياضية (٣٨ : ٢١) .

-
- أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا
 - أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا
 - بكالوريوس تربية رياضية قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ويذكر " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دورا هاما داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الإقتصاد في الوقت والجهد وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس عند اللاعبين (١٧ : ١٢).

وتضيف " عزيزة سالم وهدايات حسنين ومرفت سالم " (٢٠٠٩) أن الأجهزة والأدوات المساعدة تلعب دورا بارزا في رياضة الجمباز سواء بالنسبة لقطاع البطولة والمستويات الرياضية العالية أو بالنسبة لطالبات كليات التربية الرياضية المتخصصة لما لها من تأثير على سرعة التعلم وتحسين الأداء وتجنب الإصابات ، وقد أطلق عليها خبراء التدريس والتدريب بأنها الثورة التعليمية التكنولوجية التي ساهمت في تطوير مستوى الإعداد البدني والمهارى للاعبى الجمباز بجانب توفير الوقت والجهد لكل من المدرب والمعلم والمتعلم (١٥ : ٨٧).

وفي مطلع الألفية الثالثة حدث تطورا هائلا في علم التدريب الرياضى حيث أستحدثت فى الآونة الأخيرة إتجاهات مختلفة تتبنى إستخدام التكنولوجيا الحديثة فى التدريب الرياضى لرفع مستوى الأداء البدنى والمهارى ومن بين هذه الأساليب التكنولوجية تدريبات الجليدنج .

والجليدنج عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها تعتبر واحدة من أسرع البرامج نمواً في صناعة اللياقة البدنية التي يطلق عليها تجربة الإنزلاق وأقراص الإنزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون أو الفبير المقوي التي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزلج علي الجليد (٤٧) .

وتذكر " ميندي ميلر Mylrea " (٢٠٠٧) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث أنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وبإستمرار إستخدام الكثير من التمارين التي تختلف بإختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها (٤٧) .

وتعد تدريبات الجليدنغ أحد الإتجاهات الحديثة التي تهدف إلي إستخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني الذي يكون له اكبر الأثر في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية في الجسم (٤٨)

وتشير "ميندي ميلر Mylrea " (٢٠٠٧) إلي أن تدريبات الجليدنغ تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالإستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدنغ بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدنغ تعتبر من الأنشطة الهوائية ، الهدف منها هو إكساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية (٤٨) .

لقد أصبح الإعداد البدني ضرورة تفرضها الحياة بإيقاعها السريع ويعتبر تطوير الحالة البدنية للاعب من أهم الواجبات الأساسية للحياة بصورة عامة والنشاط الرياضي التخصصي بصورة خاصة ، فالإعداد البدني هو أولى الركائز والتطبيقات التنفيذية في عملية التدريب الرياضي ، لذا فإن الإعداد البدني هو أساس الفورمة الرياضية والحالة التدريبية للاعب(٩ : ٥٥).

وتذكر " أديل شنودة " (٢٠١٥) أن الإعداد البدني من أهم أركان تحسين الحالة التدريبية بالنسبة للاعبين بصفة عامة ولاعبى الجمباز بصفة خاصة نظرا لإرتباط الأداء الرياضي بالصفات البدنية مثل تنمية كل من القوة والتحمل والمرونة والرشاقة والقدرة وغيرها من العناصر وجميعهم يكونون الحالة التدريبية للاعب تحت غطاء من الحالة النفسية والذهنية للاعب (٥ : ٤٥).

وترى الباحثة أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي ، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يهدف الإعداد البدني إلي تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لتحقيق التقدم في مستوى الأداء الرياضي.

وتعتبر رياضة الجمباز فى مقدمة الأنشطة الرياضية التى حظت بنصيب كبير من الإبتكارات الجديدة فى الأداء الحركى كما تتميز رياضة الجمباز بتعدد أجهزتها وبالتالى تنوع المهارات التى تؤدى عليها فهناك كم هائل من المهارات التى تؤدى على كل جهاز من أجهزة الجمباز الأمر الذى جعل الإلمام بالتصميم الفنى الخاص بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين فى مجال تدريس وتدريب الجمباز (١٥ : ١٥) .

ويعتبر جهاز طاولة القفز ذو أهمية كبرى لدى لاعبي الجمباز لكونه أقل أجهزة الجمباز من حيث زمن الأداء وهو آخر الأجهزة التى شملها التطور المستمر من حيث شكلة الهندسي ومواصفاته (٢٦ : ١٥٦) .

ويذكر " على البنا " أن طاولة القفز من الأجهزة التى تمر بعدة مراحل فنية يعتبر النجاح فى أداء كل منها أساس للنجاح فى المرحلة التى تليها وفي المهارة ككل ويضيف (محمد إبراهيم : ٢٠١٤) أن جهاز طاولة القفز هو الجهاز الوحيد الذى يحصل فيه المتعلم على محاولتين ويجب عليه أن يقوم بأداء المحاولة الثانية بمهارة أفضل من الأولى وبذلك يكون قد عزز دعم المحاولة الأولى (١٨ : ١٥٧) (٢٦ : ١٥٦) .

ومن خلال تخصص الباحثة فى الجمباز ومن خلال حضور محاضرات مادة " الجمباز " أثناء التطبيق العملى لمقرر التدريب الميدانى لطلاب الدراسات العليا لاحظت الباحثة وجود بعض القصور فى مستوى أداء الطالبات على أجهزه الجمباز بصفة عامة وعلى جهاز طاولة القفز بصفة خاصة حيث أنه يمثل صعوبة بالنسبة للطالبات ويحققن فيه معدلات منخفضة فى الأداء ، وأن الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) هي المستخدمة فى تنفيذ مهارات الجمباز هذا بالإضافة إلى الإفتقار الشديد للأدوات والأجهزة الحديثة لتدريب الجمباز الأمر الذى تطلب البحث عن مدخل تدريبي بطريقة جديدة حتى يتم الإستيعاب والفهم ومن هنا كان إستخدام " تدريبات الجليدنغ "

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والبحوث فى مجال التربية الرياضية كدراسة "عمرو محمود" (٢٠٢٠) (٢٠) والتي إستهدفت التعرف على " تأثير استخدام سلم الرشاقة وقرص الإنزلاق على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح " ودراسة " محمد زكريا " (٢٠١٩) (٢٩) والتي إستهدفت التعرف على " تأثير تدريبات قرص الإنزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب " ودراسة " محمود محى الدين " (٢٠١٩) (٣٢)

والتي إستهدفت التعرف على " تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة " ودراسة " روث باليستيرو وآخرون Ruth Balletero & et all " (٢٠١٧) (٤٦) والتي إستهدفت التعرف على " فاعلية تدريبات الجليدنغ العصبى لإدارة متلازمة النفق الرسغى (CTS) وعلي حد علم الباحثة لم تجد دراسة تناولت تدريبات الجليدنغ على جهاز طاولة القفز.

وهذا ما دفع الباحثة الي محاولة التعرف علي " تأثير تدريبات الجليدنغ على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز " وهذا ما يضيف صفة الحداثة علي هذا البحث الحالي .

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث فيما يلي :

- ١- يأتي كاستجابة لمسايرة تطور الاتجاهات الحديثة في تنمية الصفات البدنية لرياضة الجمباز.
- ٢- قد يوضح كيفية تفعيل استخدام تدريبات الجليدنغ في تنمية الصفات البدنية لرياضة الجمباز .
- ٣- قد يساهم هذا البحث في زيادة فاعلية ودافعية الطالبات نحو اكتساب الصفات البدنية لرياضة الجمباز.
- ٤- **هدف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف علي تأثير تدريبات الجليدنغ علي:-
- تنمية الصفات البدنية الخاصة (السرعة - القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين) لجهاز طاولة القفز قيد البحث .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات الواردة في البحث :

الجليدنج : Gliding

هو وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة علي أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية التزلج علي الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحه صغيره وبقدرات ممارسه متعددة (٤٧) .

وتعرف الباحثة الجليدنج : بأنه أسلوب من أساليب التدريب يعتمد علي استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الإقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزلج علي الجليد(تعريف إجرائي)

خطة واجراءات البحث:

تحقيقا لأهداف البحث واختبارا لفروضه اتبعت الباحثة الخطوات التالية:-

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لكل منهما .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ قوامه (٤٥٠) أربعمائة وخمسون طالبة وتم إستبعاد الطالبات الباقيات للإعادة ومن ليس عليهن مقرر مادة الجمباز (٣) والبالغ قوامهن (٣٠) ثلاثون طالبة وبذلك أصبح مجتمع البحث الفعلي (٤٢٠) أربعمائه وعشرون طالبة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت عينة البحث ككل علي (١٠٠) مائة طالبة بنسبة مئوية بلغت ٢٣.٨٠% من مجتمع البحث وقسمت إلى (٦٠) ستون طالبة بنسبة مئوية بلغت ١٤.٢٨%

لمجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منها (٣٠) ثلاثون طالبة وتم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة .

اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية التوزيع التكراري لمجموعتي البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والاختبارات البدنية (السرعة - القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين) لجهاز طاولة القفز قيد البحث وجداول (١) ، (٢) توضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والصفات

البدنية قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ٦٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو		السن	٢٠.٧٥	٢١.٠٠	٠.٥٢	٠.٠٥-
		الطول	١٦١.١٠	١٦٠.٠٠	٢.٧٨	٠.٣٢
		الوزن	٥٦.٧٨	٥٦.٠٠	٢.٠٨	١.٥٣
الصفات البدنية	السرعة	٣٠م عدو	٩.٨٤	٩.٧٠	٠.٤٨	١.١٣
	القوة العضلية للذراعين	التعلق من الثبات	١٥.٠٠	١٤.٩٠	٠.٣٥	٠.٩٠
	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض	١.٤١	١.٤٠	٠.٠٧	٠.١١-
		الوثب العمودي	٢٩.٣٥	٢٩.٠٠	٠.٨٠	٠.٥١

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والإختبارات البدنية (السرعة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين) لجهاز طاولة القفز قيد البحث للعينة ككل قد تراوحت ما بين (١.٥٣ : ٠.١١-) وجميعها تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والصفات

البدنية قيد البحث لمجموعتي البحث

التجريبية والضابطة (ن = ٦٠)

المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)				المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	الوسيط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	الوسيط		
٠.١٠-	٠.٥٣	٢١.٠٠	٢٠.٨٢	٠.٠٢-	٠.٥٢	٢٠.٧٥	٢٠.٦٨	السن	معدلات النمو
٠.٤٧	٢.٩٩	١٦٠.٠٠	١٦١.٠٣	٠.١٣	٢.٦٠	١٦١.٥٠	١٦١.١٧	الطول	
٠.٤٢	١.٤٧	٥٦.٠٠	٥٦.٧٠	١.٥٥	٢.٥٨	٥٥.٠٠	٥٦.٨٧	الوزن	
١.٠٤	٠.٥٠	٩.٧٠	٩.٨٤	١.٣٠	٠.٤٨	٩.٦٨	٩.٨٥	٣٠م عدو	السرعة
١.٢٣	٠.٣١	١٤.٩٠	١٤.٩٨	٠.٧٠	٠.٣٩	١٤.٩٠	١٥.٠٢	التعلق من الثبات	القوة العضلية للذراعين
٠.٠٩	٠.٠٥	١.٤٠	١.٤٠	٠.٢٧-	٠.٠٩	١.٤٠	١.٤١	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين

٠.٥٩	٠.٨٠	٢٩.٠٠	٢٩.٣٣	٠.٤٧	٠.٨١	٢٩.٠٠	٢٩.٣٧	سم	الوثب العمودي	
------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	----	---------------	--

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو والإختبارات البدنية (السرعة - القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين) لجهاز طاولة القفز قيد البحث للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (١.٥٥ : -٠.٢٧) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ما بين (١.٢٣ : -٠.١٠) وجميعها تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعات البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو والإختبارات البدنية (السرعة - القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين) لجهاز طاولة القفز قيد البحث والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسيين القبليين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة (ن=٣٠)		الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
معدلات النمو	سنة	٢٠.٦٨	٠.٥٢	٢٠.٨٢	٠.٥٣	٠.١٣	٠.١٤	٠.٩٨
	الطول	١٦١.١٧	٢.٦٠	١٦١.٠٣	٢.٩٩	٠.١٣	٠.٧٢	٠.١٨
	الوزن	٥٦.٨٧	٢.٥٨	٥٦.٧٠	١.٤٧	٠.١٧	٠.٥٤	٠.٣١
الصفات البدنية	السرعة	٩.٨٥	٠.٤٨	٩.٨٤	٠.٥٠	٠.٠١	٠.١٣	٠.٠٨
	القوة العضلية للذراعين	١٥.٠٢	٠.٣٩	١٤.٩٨	٠.٣١	٠.٠٣	٠.٠٩	٠.٣٧
	القدرة العضلية للرجلين	١.٤١	٠.٠٩	١.٤٠	٠.٠٥	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٥٥
		٢٩.٣٧	٠.٨١	٢٩.٣٣	٠.٨٠	٠.٠٣	٠.٢١	٠.١٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧١

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسيين القبليين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :-

استعانت الباحثة لجمع البيانات بالوسائل التالية :

أولاً : الإستمارات المستخدمة في البحث :

١- استمارات جمع البيانات :

أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبات مرفق (٢)

ب- استمارة لتسجيل نتائج القياس البدني مرفق (٣)

٢- استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء :

حيث تم عرض استمارات استطلاع رأي الخبراء على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس

بكليات التربية الرياضية ومتخصصين في مجال رياضة الجمباز ولديهم خبرة لا تقل عن (١٥)

خمسة عشر عاما :

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز مرفق (٤) والإختبارات المقيسة لها مرفق (٥) والجدول (٤) و(٥) يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى الصفات البدنية المختارة قيد البحث وإختباراتها .

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى القدرات البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	السرعة	%٩٠
٢	القوة العضلية للذراعين	%٩٥
٣	القدرة العضلية للرجلين	%١٠٠

وقد تم إختيار القدرات البدنية التى حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى الإختبارات المختارة قيد البحث

م	الإختبارات البدنية	القدرات البدنية	النسبة المئوية
١	٣٠م عدو	السرعة	%١٠٠
٢	التعلق من الثبات	القوة العضلية للذراعين	%٩٠
٣	الوثب العريض من الثبات والوثب العمودى	القدرة العضلية للرجلين	%٩٥

وقد تم إختيار الإختبارات البدنية التى حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء.

ب- استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التدريبى المقترح مرفق (٩) وجدول (٦) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء فى المقترحات التى حصلت على أعلى نسبة موافقة فى محتوى البرنامج المقترح .

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء فى محتوى البرنامج المقترح

م	محتوى البرنامج	رأى الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج	شهرين	%٨٥
٢	عدد الأسابيع لتنفيذ البرنامج	٨ أسابيع	%٨٥
٣	عدد الوحدات اليومية خلال الإسبوع	٣ وحدات	%٩٠
٤	عدد الوحدات خلال البرنامج	٢٤ وحدة	%٩٥

٥	تشكيل دورة الحمل الفترية	١ : ٢	%٨٥
٦	تقسيم فترة البرنامج الإعداد العام الإعداد الخاص	٣ إسبوع ٥ أسابيع	%٨٥
٧	تحديد نسبة الإعداد خلال البرنامج: الإعداد البدني	%١٠٠	%٩٠

وقد تم إختيار محتويات البرنامج التي حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء.

ثانيا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن.

٣- شريط قياس وشرائط لاصقة.

٤- ساعة إيقاف.

٥- صناديق مقسمة مختلفة الارتفاعات ، مراتب ، جهاز طاولة القفز ، عدد ٣ سلم القفز .

ثالثا : الإختبارات البدنية قيد البحث :

قامت الباحثة باختيار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بطاولة القفز والإختبارات البدنية المقيسة لها قيد البحث بناءا علي المراجع العلمية " صديق طولان ومحمد أبو عودة " (٢٠١٦)(١٣) ، " محمد الرمادي " (٢٠١٦) (٢٥) ، " محمد إبراهيم " (٢٠١٤) (٢٦) ، " عزيزة سالم وآخرون " (٢٠٠٩) (١٥) ، " كمال عبد الحميد و محمد صبحي " (٢٠٠١) (٢٤) والدراسات السابقة كدراسة " هبة سعد " (٢٠١٨) (٣٦) " ألفت أحمد " (٢٠١٥) (٧) ، " محمود الصغير " (٢٠١٥)(٣١) ، " ولاء أحمد " (٢٠١١) (٣٧) ، وتم العرض علي مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ومتخصصين في مجال رياضة الجمباز ولديهم خبرة لا تقل عن (١٥) خمسة عشر سنة مرفق (١) وقد إتفقوا علي أن عناصر اللياقة البدنية هي (السرعة ، القوة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين) وعلي الإختبارات التي تقيس كل عنصر من تلك العناصر حيث تم عرض (١٤) أربعة عشر اختبارا وبناءا علي ما سبق تم تحديد (٥) خمسة اختبارات هي :

١. اختبار (٣٠م) : عدو لقياس السرعة ووحده القياس الزمن بالثانية .

٢. اختبار (التعلق من الثبات) : لقياس القوة العضلية للذراعين ووحدة القياس الزمن بالثانية.

٣. اختبار (الوثب العريض والوثب العمودي من الثبات) : لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة القياس السننيمتر .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠٢١م وذلك على النحو التالى :

أ . الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٤٠) أربعون طالبة ، وتم ترتيب درجات الطالبات تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى وعددهن (١٠) عشرة طالبات والأرباعى الأدنى وعددهن (١٠) عشرة طالبات وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى فى الاختبارات البدنية قيد البحث كما هو موضح فى جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى والأدنى فى

الاختبارات البدنية (ن = ٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	الأرباعى الأعلى (ن = ١٠)		الأرباعى الأدنى (ن = ١٠)		الفرق بين المتوسطين المعيارى	الخطأ المحسوبة	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م			
السرعة	٣٠م عدو	٩.٤٧	٠.١٨	١٠.٩٠	٠.٣٠	١.٣٧	٠.١١	١٢.١٩
القوة العضلية للذراعين	التعلق من الثبات	١٥.٧٠	٠.١٠	١٤.٧٠	٠.٠٨	٠.٩٦	٠.٠٤	٢٢.٧٧
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض	١.٥٠	٠.٠٣	١.٣٠	٠.٠٣	٠.٢٠	٠.٠١	١٤.١٤
	الوثب العمودى	٣١.٠٠	٠.٥٢	٢٨.٠٠	٠.٥٢	٢.٢٠	٠.٢٣	٩.٥٣

ينضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى الأرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى فى الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعى الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الإختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثانى ، و جدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٤٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠.٩٤	٠.١٨	٩.٦٦	٠.١٧	٩.٦٦	الثانية	٣٠ م عدو	السرعة
٠.٩٤	٠.٣٢	١٤.٩٠	٠.٣٢	١٥.٠٠	الثانية	التعلق من الثبات	القوة العضلية للذراعين
٠.٨٥	٠.٠٥	١.٥٠	٠.٠٦	١.٤٥	سم	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
٠.٧٧	٠.٦٨	٢٩.٠٠	٠.٧٣	٣٠.٠٠	سم	الوثب العمودي	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٧٧) ، (٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الجليدينج وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضى ، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث التى تناولت تدريبات الجليدينج وجاء البرنامج كالتالى :

١- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طولة القفز قيد البحث.

٢- أسس البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية الجامعية.
- بناء البرنامج وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضى.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وذلك عن طريق إجراء قياسات لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التى يتضمنها البرنامج.
- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية للوصول للحالة الطبيعية.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- مرونة البرنامج.

٣- خطوات إعداد البرنامج :

- أ- تحديد مدة أسابيع البرنامج.
- ب- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب وفقا لدرجة الحمل.
- ج- تحديد زمن التدريب الكلى خلال البرنامج ثم تقسيم زمن التدريب على الإعداد البدنى والإعداد المهارى .
- د- وضع متطلبات الإعداد البدنى ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية.
- هـ- وضع زمن تدريبات الجليدنغ ضمن زمن الإعداد البدنى.
- و- تحديد متطلبات الإعداد المهارى ثم تحديد النسبة المئوية.
- ز- تحديد عدد أيام الإسيوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الإسيوعية وتوزيع زمن التدريب الإسيوعى لكل من النواحي البدنية والمهارية على أيام الأسبوع وفقا لدورة الحمل.

٤- التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبى :

تم تحديد التوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج التدريبى خلال مرحلتى الإعداد العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات كالاتى :

- مدة البرنامج التدريبى شهرين بواقع (٨) ثمانية أسابيع تم تقسيمها إلى (٣) إسيوع للإعداد العام ، (٥) إسيوع للإعداد الخاص .
- عدد الوحدات التدريبية فى الإسيوع الواحد (٣) ثلاثة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الكلية فى البرنامج التدريبى = $٨ \times ٣ = ٢٤$ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة تشمل زمن الإحماء (١٠) دقائق والجزء الرئيسى (١٠٠) دقيقة وجزء الختام (١٠) دقائق.
- زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والجزء الختامى (١٠٠) دقيقة.
- زمن الإسيوع التدريبى = $٣ \times ١٠٠ = ٣٠٠$ دقيقة.
- زمن فترة الإعداد العام ٣ إسيوع = $٣ \times ٣٠٠ = ٩٠٠$ دقيقة.
- زمن فترة الإعداد الخاص ٤ أسابيع = $٤ \times ٣٠٠ = ١٥٠٠$ دقيقة.
- زمن البرنامج التدريبى = $٩٠٠ + ١٥٠٠ = ٢٤٠٠$ دقيقة بواقع (٤٠) ساعة تدريبية.

تحديد مستوى شدة الحمل المستخدمة فى البرنامج :

جدول (١٢)

شدة الحمل المستخدمة فى البرنامج

شدة الحمل	من	إلى	أداء الطالبة
شدة الحمل الأقصى	%٩٠	%١٠٠	من أقصى أداء للطالبة
شدة الحمل العالى	%٧٥	%٨٩	من أقصى أداء للطالبة
شدة الحمل المتوسط	%٥٠	%٧٤	من أقصى أداء للطالبة

تحديد دورة الحمل الكبرى بين فترات التدريب فى البرنامج :

استخدمت الباحثة خلال مراحل البرنامج المختلفة تشكيل الحمل (٢ : ١) حيث تم إستخدام الحمل المتوسط أثناء مرحلة الإعداد العام ثم الحمل العالى خلال مرحلة الإعداد الخاص
تحديد التشكيل المستخدم لدورة الأحمال التدريبية الصغرى داخل فترات التدريب :
قامت الباحثة بإستخدام تشكيل الحمل (٢ : ١) خلال دورة الحمل الصغرى للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل وأهداف البرنامج .

٥- محتوى البرنامج التدريبى المقترح قيد البحث : مرفق (١٠)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال إستطلاع رأى الخبراء توصلت الباحثة إلى ما يلى :

أ- الجزء التمهيدي : ويشمل :

❖ **تمريبات الإحماء :** وتم إختيارها بطريقة متنوعة وذلك لتهيئة الجسم والأجهزة الحيوية والمجموعات العضلية وبذلك تتسع الشعيرات الدموية ويتم تبادل السكر والمواد الأخرى اللازمة للعضلة لإنتاج الطاقة بصورة أفضل مع تجنب حدوث الإصابة للأربطة والأوتار والعضلات وقد راعت الباحثة أن يحتوى الإحماء على تمرينات للمرونة والإطالة والرشاقة .

ب - الجزء الرئيسى : ويشمل :

❖ تمارين الإعداد البدني العام داخل البرنامج عن طريق تمارين الجرى - تدريبات

بالحبال - تدريبات مرونة عامة للجسم - ألعاب صغيرة - تدريبات المقاومة (كور طبية - وزن الجسم - الزميل - ثقل) .

❖ تمارين الإعداد البدني الخاص (المتغير التجريبي) داخل البرنامج عن طريق تدريبات الجليدنغ .

ج- الجزء الختامي :

إستخدمت الباحثة تمارين المرجحات والتهدة البسيطة والمتنوعة للرجوع بالطالبات إلى الحالة الطبيعية وقد راعت الباحثة تمارين المرونة والإطالة حيث أنها تساعد على سرعة الوصول لإستعادة الشفاء .

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٤٠) أربعون طالبة من نفس مجتمع الحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١٠/١٥م وذلك بهدف :

- اختبار مدى صلاحية الأجهزة والأدوات والإختبارات المستخدمة في البحث .
- تقنين الأحمال التدريبية للتمارين قيد البحث .
- تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات وكيفية التسجيل .
- التعرف على مستوى الشدة القصوى والراحات المناسبة للتمارين .
- التعرف على مدى مناسبة تدريبات الجليدنغ لعينة البحث .

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :

- صلاحية المكان والأجهزة والأدوات والإختبارات والبرنامج التدريبي للعينة قيد البحث .
- تفهم الطالبات لطرق أداء التدريبات .
- إجراء القياسات الخاصة بالمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث .
- معرفة المساعدين بأدوارهم .
- دقة تنفيذ البرنامج وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق .

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة

القفز وذلك يوم الخميس الموافق ١٤/١٠/٢٠٢١ م .

تنفيذ التجربة :

- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث على المجموعة التجريبية ، حيث إستغرق البرنامج مدة (٨) ثمانية إسبوع في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٧/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٢/١٢/٢٠٢١م . بواقع (٣) ثلاثة وحدات إسبوعية أيام (الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) وبذلك يكون إجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية ومرفق (١٢) يوضح بعض النماذج للوحدات التدريبية .

- قامت الباحثة بتطبيق نفس البرنامج التدريبي المقترح عدا الجزء الخاص بتدريبات الجليدنغ على المجموعة الضابطة أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) حيث إستخدمت الطريقة التقليدية .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث يوم الأحد الموافق ٥/١٢/٢٠٢١م وذلك على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية المستخدمة : قامت الباحثة بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث

إحصائيا بإستخدام برنامج Spss الإحصائي من خلال الأساليب الإحصائية التالية : الوسط

الحسابي ، الإنحراف المعياري ، الوسيط معامل الألتواء ، اختبار (ت) لدلالة الفروق .

وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة (٥ ٠.٠) للتأكد من مغنوية النتائج الإحصائية للبحث .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا عرض النتائج :

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدي

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
السرعة	٣٠م عدو	٩.٨٥	٠.٤٨	٨.٨٥	٠.٤٨	١.٥٢	٠.٠٩	١٧.٢٤	١٠.١٥
القوة العضلية للذراعين	التعلق من الثبات	١٥.٠٢	٠.٣٩	١٩.١٢	٠.٣٩	٢.٠٠	٠.١٩	١٠.٧٨	٢٧.٣٠
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض	١.٤١	٠.٠٩	١.٨٦	٠.٠٩	٠.٢٤	٠.٠٢	١٣.٢٨	٣١.٩١
	الوثب العمودي	٢٩.٣٧	٠.٨١	٣٦.٢٠	٠.٧٢	٤.٢٠	٠.٢٢	١٩.٠٤	٢٣.٢٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٨) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الجليدينج المقترح حيث ساعد على نمو وتطوير الصفات البدنية "السرعة - القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين" قيد البحث وذلك لإحتواء البرنامج على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التدريبات البدنية المبتكرة التي ساعدت الطالبة للوصول إلى الأداء الحركي معتمدة على ذاتها ووفقا لقدراتها الحركية .

كما تعزو الباحثة هذا التقدم في نمو الصفات البدنية إلى أن برنامج تدريبات الجليدينج إعتد على إثارة وجذب إنتباه الطالبات وتحفيزهن على العمل والإستمرار في الأداء دون الشعور بالملل أو التعب هذا بالإضافة إلى عمل الطالبات بحرية داخل البرنامج أدى إلى إثارة دوافعهن وطاقتهن نحو الأداء مما ساعد على رفع الكفاءة البدنية للطالبات .

كما تعزو الباحثة هذا التطور فى الصفات البدنية قيد البحث إلى أن تدريبات الجليدنغ تعتبر أسلوبا جديدا لبرنامج لياقة بدنية معاصر تتم ممارسته فى جو إجتماعى يمتاز بالتشويق والإثارة وفى هذا الصدد تشير " ميندى ميلرا " Mindy Mylrea " (٢٠٠٧) إلى أن تدريبات قرص الإنزلاق "الجليدنغ" تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية يتميز بالإستمرارية فى الأداء فيعمل على رفع الكفاءة البدنية للاعبين (٤٧ : ١٧٦) .

كما ترجع الباحثة هذا التطور فى مستوى الصفات البدنية إلى تدريبات الجليدنغ والتي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بجهاز طاولة القفز ويكون له أكبر الأثر فى الإرتقاء بمستوى الطالبات وتكمن أهميه هذه التدريبات فى كونها إنزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف تعزيز وإطالة العضلات الرئيسية فى الجسم بالإضافة إلي أن التدريب بإستخدام تدريبات الجليدنغ يعمل على توفر الكثير من الوقت والجهد الذي يستهلك أثناء عملية التدريب التقليدية ويزيل عامل الملل ويشجع الطالبات علي الإستمرار فى الأداء .

وفى هذا الصدد يشير كل من " شيفارد روى Shephard Roy " (١٩٩٧) حيث أشار إلى أن تطوير الصفات البدنية الخاصة لها تأثير مباشر ودور أساسى فى فاعلية الأداء البدنى وأنه فى حالة إفتقار اللاعب لهذه الصفات فإنه لا يستطيع أن يتقن أو يطور الأداء المهارى (٤٥ : ١٣٧) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "جدة أحمد" (٢٠١٧) (١١) و"محمود محى" (٢٠١٩) (٣٢) و"أحمد فتحى" (٢٠٢٠) (٤) حيث أشارت أهم نتائج دراستهم إلى التأثير الإيجابى لتدريبات الجليدنغ على المتغيرات البدنية قيد دراستهم .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدي"

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث (ن = ٣٠)

نسبة التغير %	قيمة ت	الخطأ المعيارى	الفرق بين المتوسطين ن	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	م	ع	م			
٥.٢٨	٥.١٣	٠.٩٣	٠.٥١	٠.٨١	٩.٣٢	٠.٥٠	٩.٨٤	الثانية	٣٠م عدو	السرعة
١٣.٥٥	١١.٢٧	٠.١٨	٢.٠٣	٠.٩٤	١٧.٠١	٠.٣١	١٤.٩٨	الثانية	التعلق من الثبات	القوة العضلية للذراعين
١٧.٨٦	١٩.٧٥	٠.٠١	٠.٢٥	٠.٠٥	١.٦٥	٠.٠٥	١.٤٠	سم	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
١٤.٤٦	١٩.٢٦	٠.٢٢	٤.٢٣	٠.٩٠	٣٣.٥٧	٠.٨٠	٢٩.٣٣	سم	الوثب العمودى	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٩) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن البرنامج التقليدي المتبع ساهم بشكل إيجابي فى تحسن الصفات البدنية (السرعة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين) قيد البحث . كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إستمرار الطالبات فى ممارسة وأداء التدريبات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث .

كما ترجع الباحثة هذا التحسن فى الصفات البدنية قيد البحث لطالبات المجموعة الضابطة إلى إستخدام مجموعة من الأدوات والأجهزة أثناء تنفيذ التدريبات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث التى ساعدت على نمو المتغيرات البدنية قيد البحث هذا بالإضافة إلى مراعاة التدرج فى حمل التدريب . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من "بدرى حماد" (٢٠١٧) (٨) ، "جدة أحمد" (٢٠١٧) (١١) ، "محمود محى" (٢٠١٩) (٣٢) والتي أشارت أهم نتائج دراستهم الي أن البرنامج التقليدي له تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية قيد دراستهم .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح القياس البعدى" .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث (ن = ٦٠)

الفروق فى نسبة التغير %	قيمة ت	الخطأ المعيارى	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	م	ع	م			
٤.٨٧	٥.٣٩	٠.٠٩	٠.٤٨	٠.٨١	٩.٣٢	٠.٤٨	٨.٨٥	الثانية	٣٠ م عدو	السرعة
١٣.٧٥	١١.٣٦	٠.١٩	٢.١٠	٠.٩٤	١٧.٠١	٠.٣٩	١٩.١٢	الثانية	التعلق من الثبات	القوة العضلية للذراعين
١٤.٠٥	١١.٦٢	٠.٠٢	٠.٢١	٠.٠٥	١.٦٥	٠.٠٩	١.٨٦	سم	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
٨.٨	١٢.٥١	٠.٢١	٢.٦٣	٠.٩٠	٣٣.٥٧	٠.٧٢	٣٦.٢٠	سم	الوثب العمودى	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧١

يتضح من جدول (٢٠) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث و لصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

وتعزو الباحثة تقدم المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية قيد البحث إلى أن برنامج الجليدينج المقترح ساهم بشكل إيجابي فى تنمية الصفات البدنية لدى الطالبات ، كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير تدريبات الجليدينج المطبقة على المجموعة التجريبية الذي احتوى على مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية الخاصة بكل عنصر من العناصر البدنية قيد البحث بإستخدام أقراص الإنزلاق والتي ساهمت بشكل كبير فى إستمرار الطالبات على الأداء فإنعكس ذلك إيجابيا على نمو الصفات البدنية قيد البحث وذلك لأن تطور المستوى البدنى لايد من أن يتم من خلال ترمينات خاصة بكل عنصر حيث تعمل هذه العناصر معاً على تطوير مستوي الأداء الحركي .

كما تعزو الباحثة هذا التطور فى الصفات البدنية لطالبات المجموعة التجريبية إلى أن أقراص الإنزلاق (GLIDING) من الأدوات الحديثة والمبتكرة التى عملت على جذب إنتباه الطالبات وإثارة التشويق لديهن أثناء الأداء والإستمرار فى العمل مما أثر إيجابيا على تحسن وتطور المتغيرات البدنية قيد البحث . وفى هذا الصدد يشير كل من " أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣) و"عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) حيث أشاروا إلى أن إستخدام التقنيات والوسائل والأجهزة الحديثة الغير تقليدية يعد أحد الإتجاهات الحديثة فى مجال التدريب الرياضى ، وذلك لزيادة فاعلية الإستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضى وذلك لتحسن القدرات البدنية (١ : ٧٨) (١٧ : ١٢٣) .

كما ترجع الباحثة هذا التقدم لطالبات المجموعة التجريبية على الضابطة إلى أن برنامج تدريبات الجليدينج قيد البحث عمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وجعل كل طالبة تؤدي وفقا لقدراتها الخاصة مما وفر جو من السرور والمتعة والإقبال على الأداء بدافعية والإستمرارية فى الأداء والممارسة مما أثر إيجابيا على المستوى البدنى لطالبات المجموعة التجريبية .

كما تعزو الباحثة هذا التقدم لطالبات المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى أن تدريبات الجليدينج قيد البحث إتسمت بالشمول والتوازن والتكامل فى تنمية القدرات البدنية و مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج فى زيادة الحمل مما أثر ذلك على الصفات البدنية للطالبات ، وفى هذا الصدد تشير "تيفين زيدان" (٢٠١٤) إلى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة أمر ضرورى وحيوى لتنمية الأداء المهارى (٣٥ : ٥٧) .

هذا بالإضافة إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة فى تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبى المقترح بما يتناسب مع ظروف وإمكانات ومتطلبات التدريب للمجموعة التجريبية . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من " جدة أحمد " (٢٠١٧) (١١) ، " محمود محى " (٢٠١٩) (٣٢) ، " عمرو محمود " (٢٠٢٠) (٢٠) حيث توصلت أهم نتائج دراستهم إلى أن تدريبات الجليدينج لها تأثير فعال على تطوير المتغيرات البدنية قيد دراستهم .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

الاستخلاصات والتوصيات :

اولا :الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث تستخلص الباحثة مايلي :

١- تدريبات الجليدينج لها تأثير إيجابى على تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية .

٢- الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابى على تنمية الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث لطالبات المجموعة الضابطة .

٣- تفوقت طالبات المجموعة التجريبية التى إستخدمت تدريبات الجليدينج على طالبات المجموعة الضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لجهاز طاولة القفز قيد البحث .

ثانيا :التوصيات :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بمايلي :

- ١- إستخدام تدريبات الجليدنغ كوسيلة تدريبية فعالة فى تطوير الصفات البدنية فى الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية .
- ٢- إستخدام تدريبات الجليدنغ ضمن برامج الإعداد البدنى طوال الموسم التدريبى .
- ٣- الإهتمام بتطبيق تدريبات الجليدنغ فى مراحل سنية مختلفة .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة بإستخدام الجليدنغ على أنشطة رياضية أخرى وعلى عينات ومراحل عمرية مختلفة وعلى متغيرات أخرى .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) : "فسيولوجيا التدريب والرياضة" ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) : "فسيولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة .
- ٣- أحمد الهادى يوسف (٢٠١٦) : "قراءات موجهة فى تدريب الجمباز" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤- أحمد فتحى صبرى (٢٠٢٠) : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أقراص الإنزلاق على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥- أديل سعد شنودة وصباح السيد وسامية فرغلى (٢٠١٥) : "الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات" ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية .
- ٦- إخلاص نور الدين وسيدة على ونورهان صلاح (٢٠٢٠) : "تأثير إستخدام تدريبات قرص الإنزلاق على مستوى الأداء المهارى فى الباليه" ، بحث منشور ، عدد ٥٥ ، جزء ٢ ، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .
- ٧- ألفت أحمد محمد (٢٠١٥) : "برنامج مقترح بإستخدام الأيزوكينتك وتأثيرها على القوة الانفجارية ومستوى الأداء المهارى للشقبة الأمامية على حصان القفز" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٨- بدرى عيد حماد (٢٠١٧) : "تأثير تدريبات الجلدينج على تعلم تحركات القدمين باليومزا الأولى وبعض القدرات البدنية فى رياضة التايكوندو" ، بحث منشور ، عدد ٢٣ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٩- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩) : "أسس ونظريات التدريب الرياضى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٠- تيسير عبد السلام الدرملى (٢٠١٥م) : "المهارات الفنية للجمباز" ، مؤسسة عالم الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة .
- ١١- جدة أحمد إبراهيم (٢٠١٧م) : "تأثير تدريبات أقراص الإنزلاق على بعض القدرات

- البدنية الخاصة والمستوى المهارى والرقمى فى قذف القرص" ، بحث منشور ، عدد ٤٥٥ ، جزء ٤ ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٢- **سامح محمد مجدى (٢٠١٥م) :** "تأثير إستخدام تدريبات قرص الإنزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومى لسلاح سيف المبارزة" ، بحث منشور عدد ٣٥٥ ، جزء ٤ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١٣- **صديق محمد طولان ومحمد حسن أبو عودة (٢٠١٦م) :** "أساليب العمل العضلى للاعب الجمباز الحديث (القوة العضلية - تمرينات اللياقة البدنية)" ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية .
- ١٤- **عبد العزيز النمر وناريمان أحمد الخطيب (٢٠٠٥) :** "القوة العضلية تصميم القوة وتخطيط الموسم التدريبي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- **عزيزة محمود سالم وهدايات أحمد حسنين ومرفت سالم (٢٠٠٩م) :** "الجمباز بين النظرية والتطبيق" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦- **عصام الدين متولى (٢٠١٢م) :** "دراسات ومقاييس فى مجال التربية الرياضية" ، ط ٢ ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية .
- ١٧- **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) :** "التدريب الرياضى (أسس- نظريات - تطبيقات)" ، ط ٦ ، دار المعارف للنشر ، القاهرة .
- ١٨- **على عبد المنعم البنا (٢٠٠٢م) :** "إتجاهات معاصرة فى طرق تدريس الجمباز" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- **عمر عبد العزيز هاشم (٢٠١٧م) :** "تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الجليدينج على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين فى رياضة الكونغ فو" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٠- **عمرو محمود أبو الفضل (٢٠٢٠م) :** "تأثير استخدام سلم الرشاقة وقرص الإنزلاق على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مطروح ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢١- **عويس على الجبالى (٢٠٠٠م) :** "التدريب الرياضى النظرية والتطبيق" ، دار GMC للنشر ، القاهرة .

- ٢٢- **فتحي أحمد هادى (٢٠١٠م)** : "التدريب العملى الحديث فى رياضة كرة اليد" ، مؤسسة حورس للنشر ، الإسكندرية .
- ٢٣- **كمال درويش وقدرى مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢م)** : "القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤- **كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين (٢٠١١م)** : "رباعية كرة اليد الحديثة (الماهية والأبعاد التربوية وأسس القياس والتقييم)" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٥- **محمد أحمد الرمادى (٢٠١٦م)** : "أساسيات الجمباز" ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية .
- ٢٦- **محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤م)** : "أسس ومبادئ الجمباز الفنى" ، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية.
- ٢٧- _____ (٢٠٠١م) : "التدريب بالأثقال" ، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية .
- ٢٨- **محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٩٨م)** : "إختبارات الأداء الحركى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٩- **محمد زكريا جزر (٢٠١٩م)** : "تأثير تدريبات قرص الإنزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين للشباب" ، بحث منشور ، عدد ٩٨ ، جزء ٢ ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٣٠- **محمود ظاهر محمود (٢٠١٨م)** : "تأثير إستخدام تدريبات الجليدنج على السرعة الحركية والرشاقة وتحركات القدمين للاعبى الكيروجى فى رياضة التايكوندو" ، بحث منشور ، عدد ٦٥ ، جزء ٥ ، المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣١- **محمود محمد الصغير (٢٠١٥م)** : "فاعلية التمرينات النوعية بإستخدام معلومات التغذية الراجعة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣٢- **محمود محى الدين محمد (٢٠١٩م)** : "تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة" ، بحث منشور ، عدد ٩٨ ، جزء ٢ ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٣٣- **مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد (٢٠٠٩م)** : "الإختبار الأوروبى للياقة

- البدنية يوروفيت" ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية .
- ٣٤- **مها محمد الهجرسى وهالة كامل قاسم (٢٠٠٩م) :** "تأثير تدريبات الجليدنج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)" ، بحث منشور ، عدد ٢٢ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٣٥- **نيفين ممدوح زيدان (٢٠١٤م) :** "دليل مدرب كرة السلة - الإعداد البدني" ، دار الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ٣٦- **هبة سعد عبد الحافظ (٢٠١٨م) :** "فاعلية إستخدام الإنفوجرافيك بنمطيه الثابت والمتحرك على التحصيل المعرفى والمهارى للشقبة الأمامية باليدين على طاولة القفز" ، بحث منشور ، عدد ٥٧ ، جزء ٤ ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٣٧- **ولاء أحمد حسبو (٢٠١١م) :** "تأثير تدريبات الأيزوكينتيك على مستوى الأداء فى جهاز حصان القفز وبعض المتغيرات النفسية" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣٨- **يحي السيد الحاوى (٢٠٠٢م) :** "المدرّب الرياضى بين الإسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب" ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- ٣٩- **Hara , D (٢٠٠١) :** "Training muscles" , Sports , Berlin .
- ٤٠- **Jerrold S & et all (٢٠١٥) :** "The effect of disc sliding exercises on the muscles using simple aerobic exercises compared to their effect on the muscles using weight lifting exercises" , Volume ٥ , No.١, Azusa pacific University, Department of physical therapy, California.
- ٤١- **Jemni ,M , Sands, W, Friemel , F (٢٠١٦) :** "Any effect of gymnastics training on upper – body and lower – body aerobic and power components in national and international male gymnasts" , The Journal of Strength & Conditioning Research , USA .
- ٤٢- **Jensen & Shultz (٢٠٠٧) :** "Applied kinesiology the scientific study

of Human performance" , ٢nd ed ,Inc .

- ٤٣- **Michel W, Coppieters & Alan D, Hough & et all (٢٠٠٩) :**
"Different Nerve-Gliding Exercises Induce Different Magnitudes of Median Nerve Longitudinal Excursion : An In Vivo Study Using Dynamic Ultrasound Imaging , journal of Orthopaedic &Sports physical Therapy , Volume ٣٩ , Issue ٣ .
- ٤٤- **Okazaki,T,& Strecivic, M,(٢٠٠٣) :** "The Text book of modern karate , kandasha inter national" . L.Td New York .
- ٤٥- **Shephard , R,(٢٠٠٠) :** "Physical activity and growth" , ١ step , year book medical publishers , Inc, Chicago .
- ٤٦- **Ruth Ballestero & Gustavo Plaza & Alicia Urraca & et all , (٢٠١٧) :** Effectiveness of Nerve Gliding Exercises on Carpal Tunnel Syndrome : A Systematic Review , Journal of manipulative and physiological Therapeutics , Volume ٤٠ , Issue ١.

مواقع شبكة المعلومات الدولية :

- ٤٧- <http://www.savvier Fitness.com/gliding-disks.asp>
- ٤٨- <http://www.gliding disks.com/top fitness pros.html>
- ٤٩- <http://www.Brigh thub.com/health/fitness pros.html>
- ٥٠- <http://www.Slider.com/topfitnesspros.html>